



～潮来一中朝食レシピコンテスト!～

# わが家の朝食レシピ



年 / 組 生徒氏名 飯田実歩

(保護者氏名 \_\_\_\_\_)

\* あてはまるポイントに○をつけてください。(複数可)

※匿名希望

時短 (10分以内)

野菜たっぷり (野菜 100g 以上使用)

○ 洗い物が少ない

タイトル

## 色どり◎ワンプレート朝食!

### ＜ 材料 ＞ (1人分)

卵... 1こ  
 レタス... 20g  
 にんじん... 15g  
 チーズ... 適量  
 バター... 適量  
 パン... 1枚  
 牛乳、ぶどう

### ＜ 作り方 ＞

- ① フライパンににんじんを入れてからレタスを入れて中火でいためる。
- ② 同じフライパンに卵、チーズを入れて焼く。その間にパンも焼く。
- ③ 1つのお皿に盛り付けたら完成!

### ＜写真＞



\*ひとこと\* (レシピを考えたエピソード、作るときのポイントやどういう時に食べるかなど)

この朝食は自分で作ってみました。洗い物を少なくするためにワンプレートにしたり、1つのフライパンで作りました。さらに、時短にするために、同時進行で調理するなどの工夫をしました。