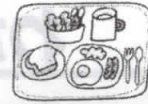




～潮来一中朝食レシピコンテスト！～

わが家の朝食レシピ



3年2組 生徒氏名 青山 怜思

(保護者氏名 青山 道子)

*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

ネバネバ栄養満点朝ごはん

< 材料 > (4人分)

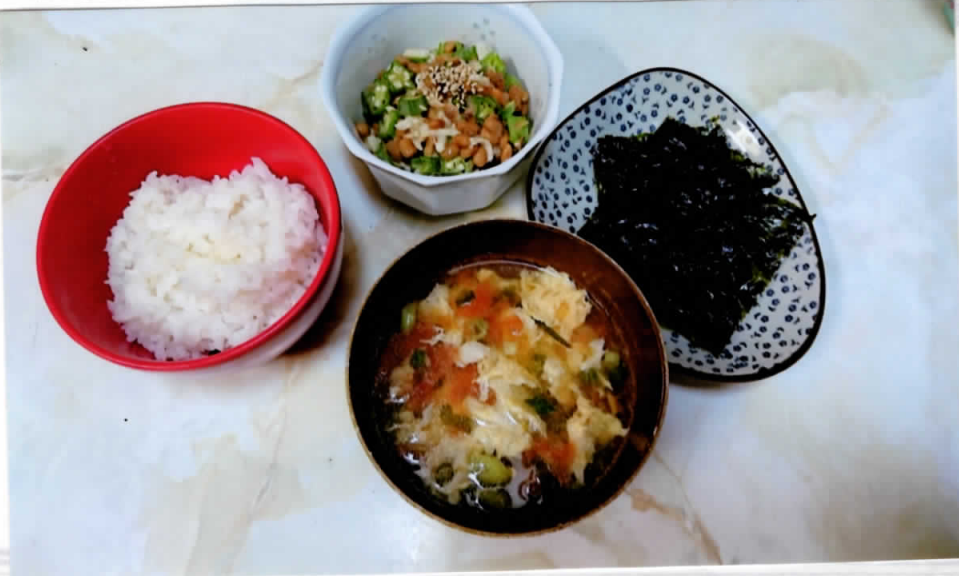
- やまいも 50g (7ccり)
- 糸内豆 3パック
- おくら 6本 (輪切り)
- ごま油 小さじ1
- A しょう油又は糸内豆についているタレ大さじ1
- かつおぶし
- スープ 水1L
- しらす草 1束 2cm程度
- たまご 2コ 割り混ぜる
- トマト(大) 1/2コ 細かく切る
- B 中華スープのもと 適量
- ねぎ 適量

< 作り方 >

- ① やまいも、糸内豆、おくらを混ぜる
 - ② Aの調味量を入れる
- ↓
できあがり!!

- スープ
- ① 衣が濡れた衣にほうれん草、トマトを入れる。たまごを入れる
 - ② 中華スープのもとを入れる
 - ③ ねぎを入れる
- ↓
できあがり!!

<写



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)

- ・時短で栄養満点朝ごはんが作れないか考えました。
- ・運動をする育ち盛りの子がさらさらっと手軽に食べられる朝食を考えました。