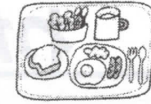




～潮来一中朝食レシピコンテスト!～

わが家の朝食レシピ



1年1組 生徒氏名 高尾侑希

(保護者氏名 高尾智代)

*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

栄養満点!! 朝食

< 材料 > (1人分)

- ごはん
- みそ汁 (しじみ・みそ)
- 牛乳
- トマト
- 目玉焼き (しょうゆ)
- しらす干し
- 昆布の佃煮
- キムチ

< 作り方 >

◎みそ汁

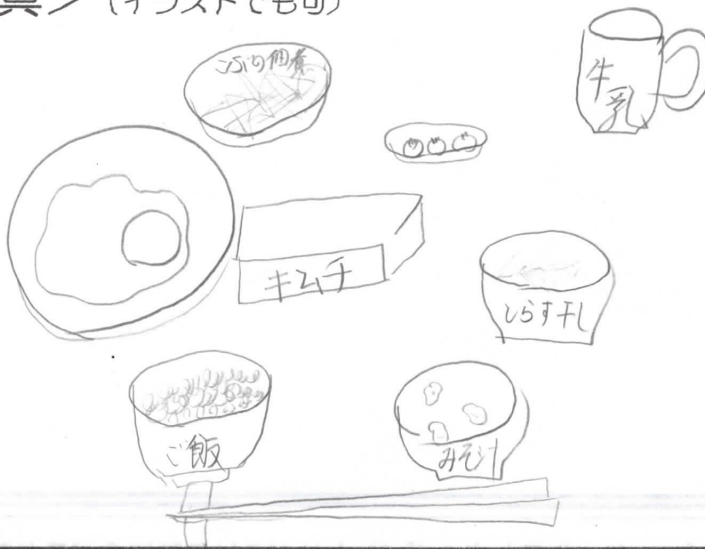
- ① しじみをよく洗う
- ② しじみが全てかゆる
らりの水の中に入れ、暗くする (かすの中の悪いものが抜ける)

- ③ なべにしじみと水を入れて火をつける
※ さらとうするとあわが出るからあわはすてる
- ④ 出汁とみそを入れ、味を整える

◎目玉焼き (半熟)

- ① フライパンに熱し、油を入れる
- ② たまごを割って入れる
- ③ 1~2分くらい焼く

< 写真 > (イラストでも可)



ひとつこと (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)

栄養第一を大切に作る