



～潮来一中朝食レシピコンテスト!～

朝食レシピ



1年 1組 生徒氏名 塚本大登

*あてはまるポイントに○をつけてください。(複数可)

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 バズーの卵トースト 応用

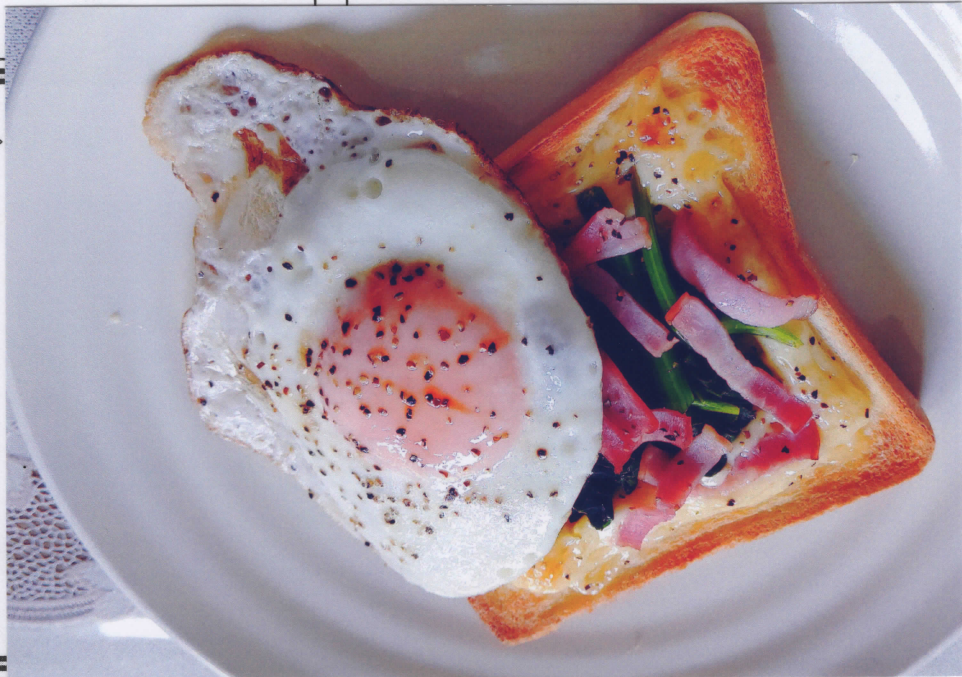
< 材料 > (1人分)

ベーコン 10g
マヨネーズ 20g
ほうれん草 20g
卵 1個
塩・コショウ 適量

< 作り方 >

- ①目玉焼きを焼く
- ②食パンにマヨネーズをのせる
- ③ほうれん草をのせる
- ④ベーコンをのせる
- ⑤トースターで5分焼く

< 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)

パンに卵をのせて食べてみたかった。