



～潮来一中朝食レシピコンテスト!～

朝食レシピ



1年2組 生徒氏名 前野 侑音

*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

ヘルシー丼

< 材料 > (1人分)

- ・ 納豆 1パック
- ・ ブロッコリー 適量
- ・ 鯖カン 一缶
- ・ しらす 適量
- ・ 玉ねぎ 適量
- ・ ミニトマト 5つ
- ・ 白米 適量

< 作り方 >

- ① どんぶりに白米を適量盛る
- ② レンジであたためたブロッコリー、玉ねぎ、みにとまどを入れる。
- ③ 納豆にしらすを入れ鯖カンに乗せる。

< 写真 > (イラストでも可)



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)