

～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 窪木 晴哉

*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 野菜と卵の和風ナムル丼

＜材料＞ (3人分)

もやし 1袋

にんじん 1/2本

小松菜 3株

卵 2個

塩 小さじ 1/2

めんつゆ 大さじ 1

白ごま 大さじ 1

ごま油 少々

＜作り方＞

① にんじんは千切り(3mm幅)
小松菜は3cm幅で切る

② 卵を焼く

③ 野菜をゆでる にんじん→もやし
小松菜を入れてシャキシャキ感が
残る程度まで

④ たまごと野菜の蒸熱がとれたら

⑤ Aを加えて味をつける

⑥ ご飯の上にのせてでき上がり

＜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, 作るときポイントやどういう時に食べるかなど)

前日に作り置きしておけば翌日の朝しっかり野菜を食べられる。