

～潮来一中朝食レシピコンテスト！～



朝食レシピ



3年1組 生徒氏名 鶴町 僚大

*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

朝から手軽に本格親子丼

＜作り方＞

- ① 卵焼き器又は小さめのフライパンにやきとり缶をあけて、あたためながらほぐす。(油不要)
- ② 刻みネギまたはたまねぎスライスを①に加えてませる。
- ③ 溶きたまごを②に流し入れて、固まらない程度で火をとめる。
- ④ 丼に白飯を盛り、③をのせる。

＜作り方＞

2020/5/7

＜材料＞ (2人分)

DSC_3767.JPG

＜材料＞ (2人分)

- ・ やきとり缶詰 …… 1缶
- ・ 刻みネギまたはたまねぎスライス …… 適量
- ・ たまご …… 2個
- ・ 白飯 …… 適量
- ・ お好みできざみのりをのせても◎

ポイント

時短・洗い物が少ない



ひとこと

安くても食べやすいです。

ど)