



～潮来一中朝食レシピコンテスト!～

朝食レシピ



2年 1組 生徒氏名 長野伊吹

*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

ほうれん草のエッグトースト

＜材料＞ (1人分)

食パン	1枚
卵	1個
ベーコン	1枚
ほうれん草 [冷凍]	50g
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大匙1/2
粉チーズ	小匙1
こしょう	少々

＜作り方＞

- ①ベーコンを1cm幅に切る
- ②ボウルにほうれん草、塩こしょうを入れて混ぜる
- ③食パンにマヨネーズをぬる。中心を空け、4辺にほうれん草をのせ、その上にベーコンをのせる
- ④中心に卵をのせ、トースターで3～5分焼く(半熟になるまで)
- ⑤粉チーズとこしょうをふる

＜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、作るときポイントやどういう時に食べるかなど)