



～潮来一中朝食レシピコンテスト！～

# 朝食レシピ



2年2組 生徒氏名 横山 楓乃

\*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

ねばねば丼

## ＜材料＞(2人分)

＜ねばねば丼＞

- ・ごはん 300g
- ・納豆 2パック
- ・味つけめかふ 2パック
- ・味つけとろろ 2パック

＜みそ汁＞

- ・水 350g
- ・だし入りみそ 大さじ2
- ・なめこ 1パック
- ・おくらあげ 1まい

＜豆苗のいためもの＞

- ・豆苗 1袋
- ・ハーブベーコン 4まい
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・バター 5g
- ・塩こしょう 少々

## ＜作り方＞

＜みそ汁＞

- 1 おゆをわかす
- 2 ふっとうしたら  
水洗したなめこを  
入れる
- 3 みそをとがす
- 4 切った油あげを  
入れる

＜豆苗のいためもの＞

- 1 豆苗を 5cm 幅に、ベーコンを  
1cm 幅に切る
- 2 フライパンでバターをあたため  
たら豆苗とベーコンをいためる
- 3 しょうゆと塩こしょうで味付け  
をする

＜ねばねば丼＞

1. おわんにごはんをきそう
2. 納豆、とろろめかふをそれぞれ  
水、1パックずつのせる。

＜写真＞



\*ひとこと\* (レシピを考えたエピソード、作る時のポイントやどういう時に食べるかなど)

ごはんは、すべて味がついているものにしたので洗い物が少なく、はやくつくることができます。