

～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 松本きらり

*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



ラピュタパン～サラダをそえて～

< 材料 > (1人分)



- ・食パン(6枚切り)1枚
- ・レタス70g
- ・ミニトマト○2つ(約40g)
- ・カカオ1本
- ・シーガードレッシング(お好みで)
- ・ブラックペッパー 少々
- ・卵1こ

アピールポイント!
洗い物がフォークと包丁と器だけ!

< 作り方 > ラピュタパン糸編

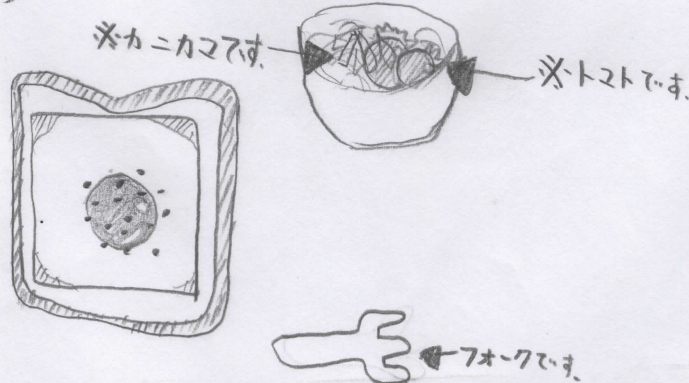
食パンに四角いくぼみを作る。
 そのくぼみに、卵を割って入れる。
 その食パンをオーブンで焼く。
 焼いたパンにブラックペッパーケツをふる。

サラダ糸編

ちょっと深めの食器にレタスを70g入れる。
 そこにミニトマト○も2つ入れる。
 お好みで、シーガードレッシング"をかける。

< 写真 > (イラストでも可)

ラピュタパン～サラダをそえて～



ひとつこと (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)
!作る時のポイント!

ラピュタを想像しながら作る!