



～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 大野真奈美

*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

朝ごはんのおかずまとめました。

〈 材料 〉 (3~4人分)

- ・ 卵 3個
- ・ ウィナー 4本
- ・ ベーコン 36g
- ・ 納豆 1パック
- ・ ほうれん草 1束
- ・ 塩、砂糖 適当
- ・ だし 小さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ 鶏ガラスープの素 小さじ1

〈 作り方 〉

- ① 卵3個と塩、砂糖をこく。
- ② ほうれん草を大きめに切る。
- ③ ベーコンとウィナーを10サイズに切る。
- ④ フライパンに油をひき、ベーコン・ウィナー → 卵 → しょうゆ・鶏ガラスープの素 → ほうれん草 → 納豆の順で、弱火で約1〜2分いためる。
※納豆はだしも入れる

〈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、作るときのポイントやどういう時に食べるかなど)

- ・ 材料を入れるときは素早く入れる。
- ・ 中火や強火でいためると卵が固くなるので弱火でいためる。