

～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、まとめてみました。

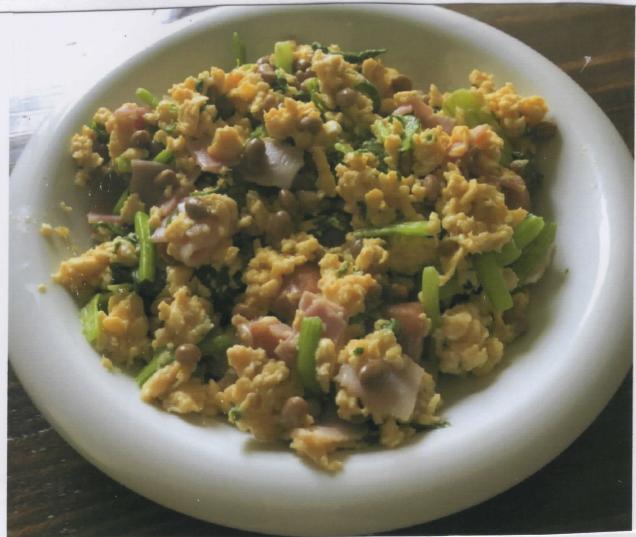
<材料>(3~4人分)

・卵	3個
・ウィンナー	4本
・ベーコン	36g
・納豆	1パック
・ほうれん草	1/2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、砂糖をとく。
- ②ほうれん草を大きめに切る。
- ③ベーコンとウィンナーを1口サイズに切る。
- ④フライパンに油をひき、ベーコン・ウ
ィンナー→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)

・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。