



~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 松崎 洵音

*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

ハルモースト

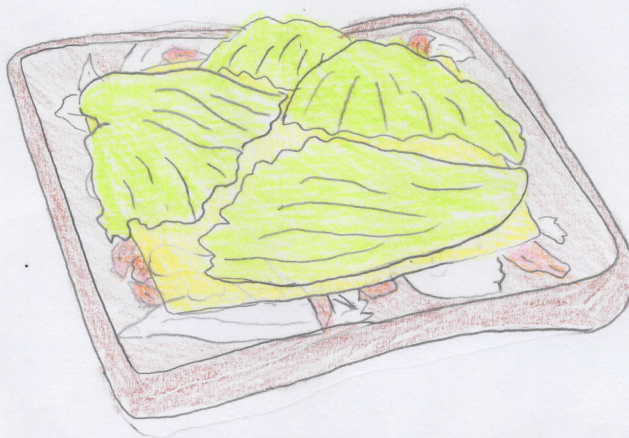
〈 材料 〉 (1 人分)

- ・ 食パン 1枚
- ・ ササミ 1つかみぐらい
- ・ 玉ねぎのスライス 1つかみぐらい
- ・ レタス 3・4枚
- ・ チーズ 1枚

〈 作り方 〉

食パンの上に玉ねぎ→ササミ→
チーズの順にのせていきます。
やいた後レタスものをせます。

〈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)

チーズじゃなくてマヨネーズだけでもおいしいです。

野菜を少しでも食べることができるのでバランスが良い朝食だと思います。