

~潮来一中朝食レシピコンテスト!~

朝食レシピ

3年1組 生徒氏名 渡辺 心愛

*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

成長期にピッタリ 美味しいよ☆

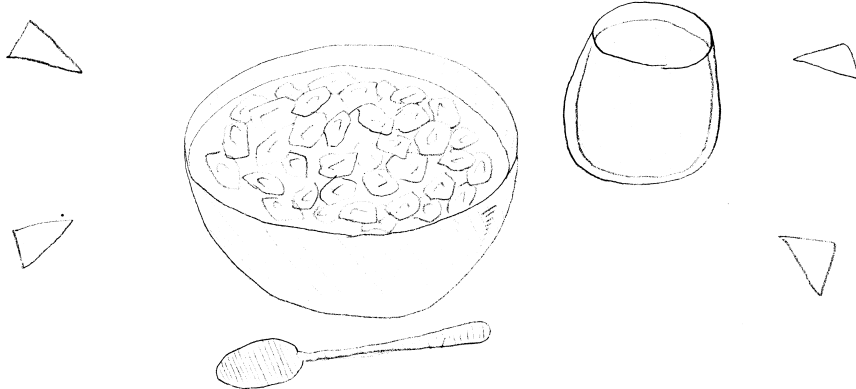
＜ 材料 ＞ (1 人分)

- ・ コーンフレーク ... 100g
- ・ 牛乳 ... 400ml
- ・ ミロ ... 大さじ2

＜ 作り方 ＞

- ① ミロを牛乳200ccほどかき。
- ② コーンフレークを①に入れる。
- ③ 牛乳も②に入れる。
- ④ できあがり☆

＜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)

朝ごはんは作るのがめんどくさいので、コーンフレークとミロはかいたんだし、えいほうもあるの
で、ということで、この朝ごはんがけいけいできました。