



～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 大川 優芽

*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

食べごたえたっぷりハムたまゴサンド

＜材料＞ (1人分)

ハム	1枚
たまゴ	1個
食パン	2枚
マーガリン	適量

＜作り方＞

1. ホットサンドのフライパンに食パンをセットしてハムをのせ、少しへこましてたまゴを割り入れる。

※食パンは最後にマーガリンをぬる。
2. 5分焼く。

＜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)

できたら、しょう油をハムにつけてからはさむといい。