

～潮来一中朝食レシピコンテスト!～



朝食レシピ



2年1組 生徒氏名 飯田 実歩

*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

スクランブルエッグホットドッグとおもちコーンスープ

＜ 材料 ＞ (4人分)

スクランブルエッグホットドッグ
○ コップパン (7切れ目有)
○ 卵 4個 ○ お好みの具材 (トマト
など)
○ チーズ ○ ケチャップ

おもちコーンスープ

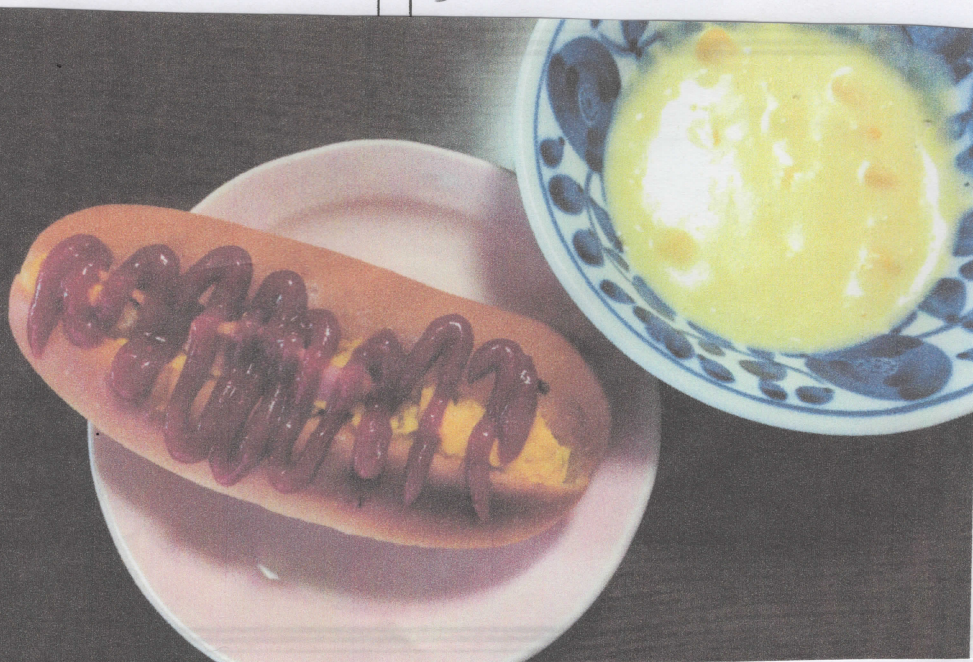
○ おもち 1個 ○ コーンペースト 1缶
○ 牛乳 400cc ○ コンソメ
適量

＜ 作り方 ＞

- ① パンを少レトースタで焼く
- ② 卵をとき、具材、チーズとまぜる
- ③ ②をフライパンで焼く
- ④ ③をパンにはさみ、ケチャップをかけ、完成!

- ① おもちを小さく切る
- ② ①をフライパンに入れ、牛乳を入れる
- ③ おもちがくっつかないようにまぜる
- ④ とろみがついてきたらコーンペーストとコンソメを入れる
- ⑤ 混ぜたら完成!

＜写



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)

これは、1つのフライパンでできるので洗い物が少なく、時間もそんなに
かからないので、ささっとつくれます! スープは温かくなないとおいしくないです!