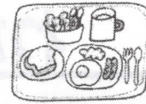




～潮来一中朝食レシピコンテスト！～

わが家の朝食レシピ



年 組 生徒氏名 菘 裕人

(保護者氏名)

* あてはまるポイントに○をつけてください。(複数可)

※匿名希望

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

和食

＜ 材料 ＞ (1 人分)

- ・ 米
 - ・ コケ
 - ・ キウイ
 - ・ しゅうが
 - ・ レタス
 - ・ トマト
 - ・ パプリカ(黄)
- ブロッコリースプラウト
外
- 卵

＜ 作り方 ＞

- ・ レタスをやる
 - ・ キウイとしゅうがを切る
- ↑
卵

＜ 写真 ＞



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)

いろいろいいのでぜひつくってほしい