



～潮来一中朝食レシピコンテスト！～

わが家の朝食レシピ



1年1組 生徒氏名 武川 翔太

(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

バランスの良い朝ごはん

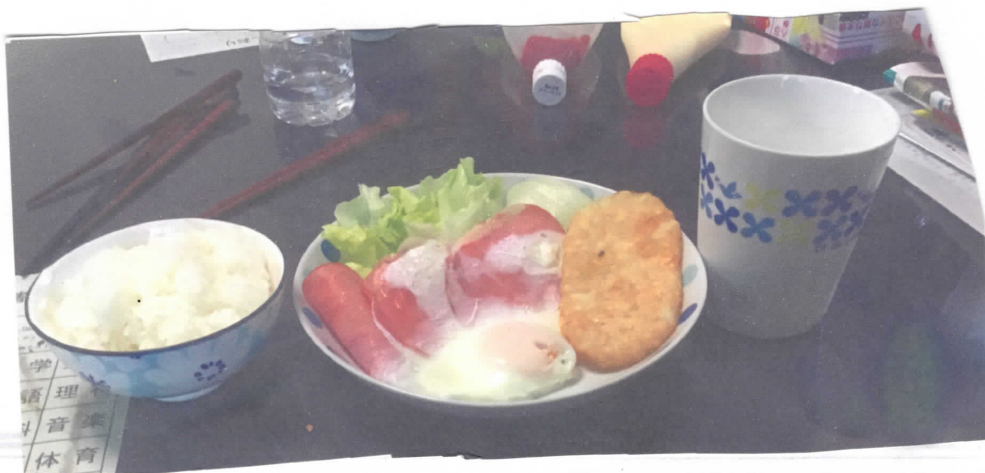
〈 材料 〉 (1人分)

卵～1個
トマト～4個
ハム～3枚
ハッシュポテト～1個
牛乳～コップ2杯

〈 作り方 〉

油をフライパンにひいて火を中火に
入れてから卵を割り入れる
少量の水を入れ、ふたをし、5分おし
焼きする

〈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)