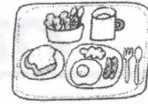




～潮来一中朝食レシピコンテスト！～

わが家の朝食レシピ



1年 組 生徒氏名 渡辺 名 亮 馬

(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

小んわりした卵焼き

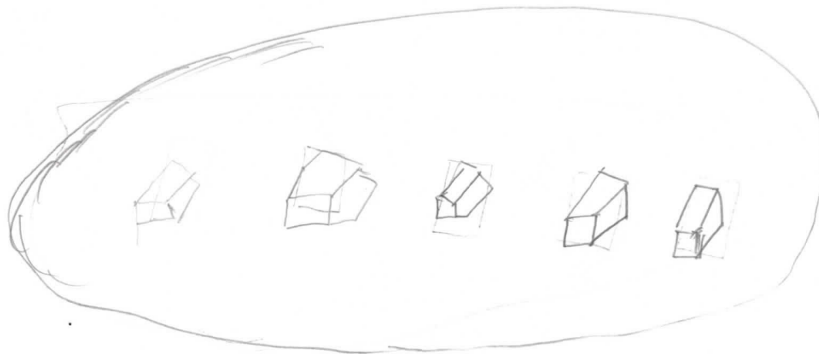
〈 材料 〉 (1 人分)

卵 2個
醤油・塩 小少
牛乳 小少

〈 作り方 〉

- ①あたまから、油を小入れ
- ②油を引いて、卵を流しこむ
(半分をながす)
- ③丸めて、もう1個と流し入れる。

〈写真〉 (イラストでも可)



ひとつこと (レシピを考えたエピソード、作るときポイントやどういう時に食べるかなど)