

チャレンジしよう！朝ごはん

名前 ^{ふじ}藤 ^{わら}原 ^{よし}義 ^{てる}晃

福崎小学校 6年

タイトル **ビタミンたっぷり 朝ごはん**



料理名	材 料	分量 (1人分)	作 り 方 (調理時間 20 分)
ホットドック	<ul style="list-style-type: none"> ・レタス ・ソーセージ ・パン ・ケチャップ 	少量 1本 1個 少量	① レタスをちぎる。 ② ソーセージを焼く。 ③ パンをトースターで少し焼く。 ④ ②をパンにはさみケチャップをかける。
野菜サラダ	<ul style="list-style-type: none"> ・レタス ・たまご ・キュウリ ・ミニトマト ・トウモロコシ 	1枚 1個 1/3本 2個 少量	① レタスを小さくちぎる。 ② ゆでたまごにする。 ③ キュウリを輪切りにする。 ④ ①②③とミニトマトとトウモロコシをお皿にもる。
フルーツ ヨーグルト	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナ ・ミカン ・ヨーグルト 	1/2本 少量	① バナナを輪切りにする。 ② 切ったバナナとミカンをヨーグルトにのせる。
ミロ牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ミロ 	100cc 大さじ 1	① 牛乳に大さじ1 ぱいのミロを入れてよくかき混ぜる。

献立のPR(工夫したところ・感想など)

野菜サラダを付け加えたことで、ビタミンを多くとれます。
おじいちゃんの畑でとれた夏野菜は新鮮でおいしかったです。