

チャレンジしよう！朝ごはん

名前

みず た なる み
水 田 成 美

福岡東中学校 3 年

タイトル 栄養バッチリ！！！！サンドウィッチ



料理名	材 料	分量 (1人分)	作 り 方 (調理時間 30 分)
サンドウィッチ	・卵 ・トマト ・レタス ・ハム ・スライスチーズ ・ホットケーキ ミックス ・塩 ・砂糖 ・牛乳	2個 半分 1 枚 2枚 1 枚 1 袋 適量 適量 適量	① ホットケーキミックス、卵 1 個をボールに入れて混ぜる。 ② 平らにのばして焼く。 ③ スクランブルエッグを作る。 ④ トマト、レタスを切ってホットケーキにはさむ。スクランブルエッグ、スライスチーズもはさむ。
果物	・ぶどう ・もも ・バナナ ・キウイ	少量 少量 少量 少量	① 適当な大きさに切る。
牛乳			

献立のPR(工夫したところ・感想など)

色合いをよくして、バランスを考えて作りました。