

チャレンジしよう！朝ごはん

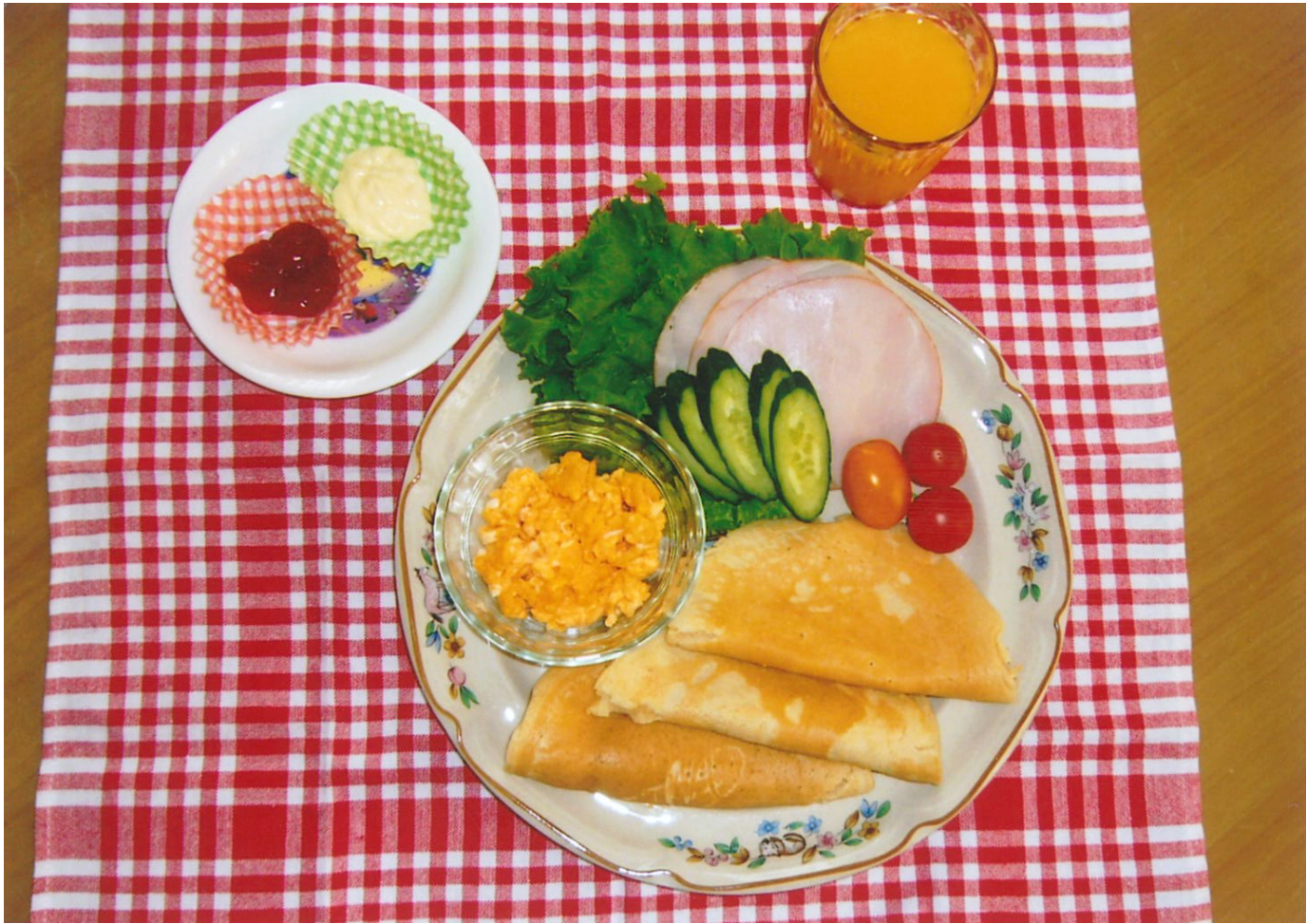
名前

はむろみさき
羽室美彩妃

福崎小学校 5 年

タイトル

おてがるヘルシー 朝ごはん



料理名	材 料	分量（1人分）	作 り 方（調理時間 25 分）
もちむぎ入り 厚焼きクレープ	・もちむぎ粉 ・ホットケーキ ミックス ・さとう ・牛乳 ・卵 ・レタス ・きゅうり ・ハム ・プチトマト ・サラダ油 ・マヨネーズ	大さじ 1 50 g 小さじ 1.5 60 cc 1 個 2、3枚 1/3本 2～3枚 3個 少々 少々	① ボールにもちむぎ粉とホットケーキミックスを入れ混ぜる。 ② ①に、卵、さとう、牛乳を入れる。牛乳は少しずつ入れる。 だまがなくなるまで混ぜる。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を、たまじゃくしの裏で 丸を描くようにのばして焼く。 ④ 焼けたらお皿にもり、レタス、ハム、きゅうりをくるんで 食べる。お好みでマヨネーズを具にかけて食べてもよい。
スクランブル エッグ	・卵 ・塩こしょう ・バター ・サラダ油	1 個 少々 小さじ 1 適量	① 卵を割りほぐして、塩こしょうを少々入れる。 ② フライパンにサラダ油を熱し、バターを入れ①を入れて大 きくかき混ぜる。 ③ お皿にもる。
オレンジ ジュース	・市販	200 cc	

献立のPR(工夫したところ・感想など)
朝食なので、手早くできるように市販のホットケーキミックスを使ったところと、焼くときに、たまじゃくしの裏でのばしました。
もちむぎ粉を使ったので、もちもちとした食感で歯ごたえがある。