

チャレンジしよう！朝ごはん

名前 ^{もり}森 ^{さき}崎 ^し志 ^お桜 ^り里 福崎小学校 5年

タイトル 朝からガッツリエいよう



料理名	材料	分量 (1人分)	作り方 (調理時間 28分)
ゆでピーマンとちりめんあえ	・ピーマン ・ちりめん	1本 10g	① まずピーマンを切ってたねを取り、3分ほどゆでてちりめんをあえる。完成。
ふとわかめの汁	・水 ・ふ ・わかめ ・みそ	4、5個 5g 適量	① まず、なべに水を入れ、ふとわかめを入れ、次にみそを入れる。そしてみそをとかす。完成。
おにぎり	・ごはん ・のり ・塩	200g 2枚 適量	① 塩水を手にぬり、ごはん100gを三角にして、のり1枚をはって完成。
焼きししゃも	・ししゃも	3~4本	① グリルにししゃもをのせて6分くらい焼く。
たまご	・たまご	1/2	
くだもの			

献立のPR(工夫したところ・感想など)

いつもお母さんは、かんたんそうに作るけど、いざ作ってみると疲れた。
ピーマンの苦さをできるだけなくした。