

チャレンジしよう！朝ごはん

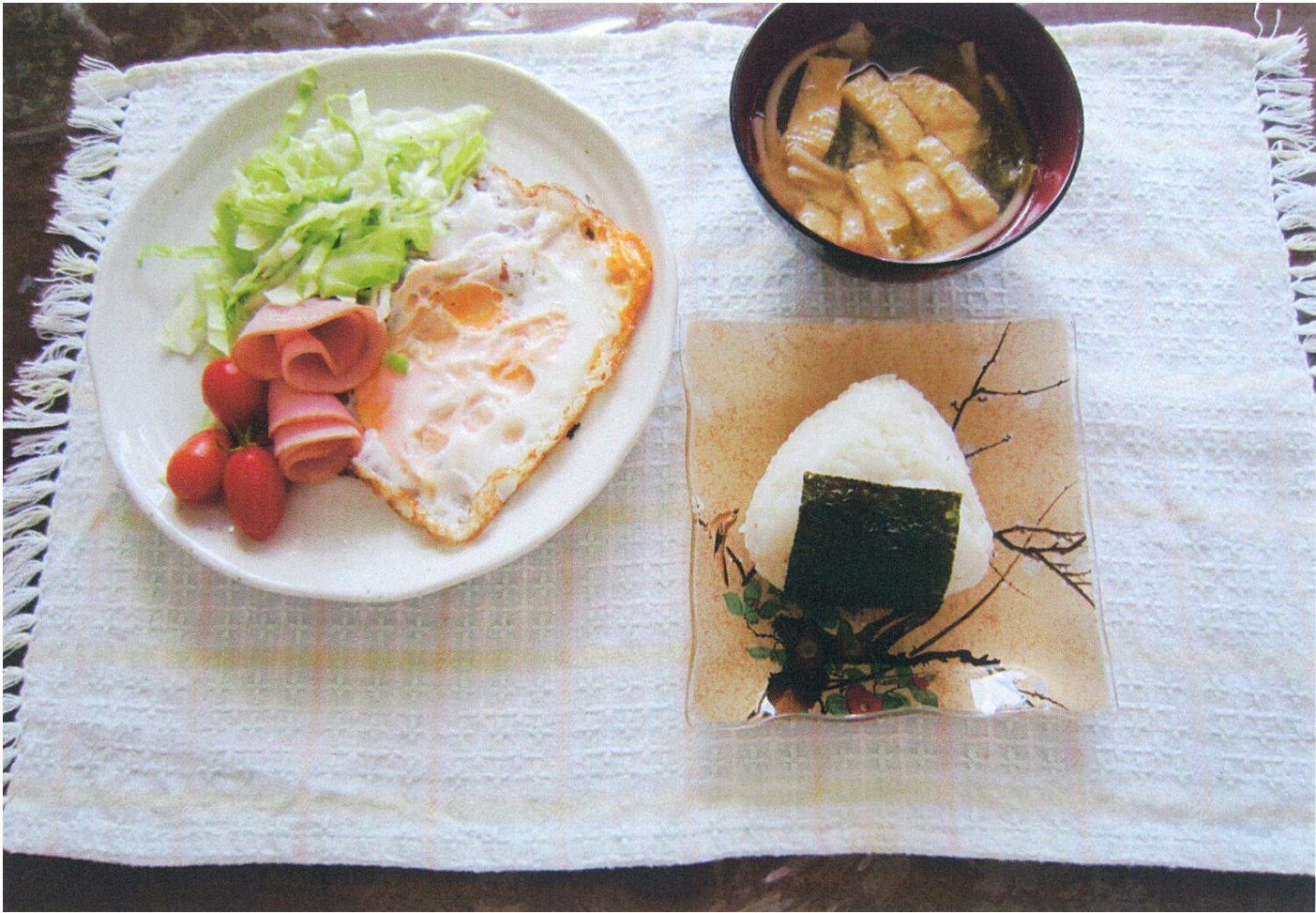
名前

澤田夢輝

八千種小学校 6 年

タイトル

朝の定番メニュー



料理名	材 料	分量（1人分）	作 り 方（調理時間 30 分）
ごまと梅干のおにぎり	・ごはん ・ごま ・梅干し ・のり	茶碗 1 杯 適量 1 個 1 枚	① ごはんをボールに入れる。塩とごまを加えて混ぜる。 ② ラップで三角おにぎりにする。梅干しを入れて、のりを巻いてお皿にのせる。
もちむぎ麵のバチみそ汁	・もちむぎ麵のバチ ・油あげ ・わかめ	適量 適量 適量	① 油あげを切る。 ② なべにだしと油あげを入れて煮立て、その後もち麦麵のバチを入れてみそを入れる。 ③ わかめを入れる。 ④ できたものを器にもる。
目玉焼きとキャベツの千切り	・たまご ・ハム ・キャベツ	1 個 2 枚 1 枚	① 目玉焼きをつくる。 ② キャベツを千切りにする。 ③ お皿にもりつける。

献立のPR(工夫したところ・感想など)

福崎町特産のもちむぎ麵のバチを使ってみそ汁を作りました。
目玉焼きなど朝の定番メニューがいっぱいです。