

腹ペコ
推進委員長賞
作品

宮崎綾菜さん (昭和町 高校1年生)

「栄養満点☆ココット」

〈栄養価〉
エネルギー
630kcal

材料

※材料はすべて2人分です。

食パン(6枚切り)	2枚
マーガリン	適量
ブロッコリー	1/2株
ミニトマト	4個
ソーセージ	4本
ハム	4枚
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	50g
卵	2個
マヨネーズ	適量

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、塩茹でします。
- ② ミニトマトは半分に、ソーセージは1/4に、食パンは4等分に切ります。
- ③ 食パンにマーガリンを塗ります。
- ④ 耐熱皿にハムをのせ、その上に③の食パン、①のブロッコリー、②のトマト・ソーセージをのせます。塩・こしょうをして、ピザ用チーズをのせたら、真ん中に卵を割り入れ、マヨネーズをかけます。
- ⑤ トースターでこんがり焼きます。

のせて焼くだけなので手軽。
朝から温かい料理を食べられるのは
素晴らしい!

(審査委員長:料理研究家 齊藤君江先生)



朝食レシピ
コンクール
佳作作品(5点)

佳作作品の作り方は
ホームページに
紹介されています。



第一小学校4年 安井優奈さん
「元気もりもり朝ごはん」



網代小学校3年 影山遥星くん
「ぼくのイングリッシュマフィン」



第二小学校4年 小松 愛さん
「コンコンきつね丼」



椎野葉月さん(上多賀 高校1年生)
「ハムレタスサンドと相棒の
スクランブルエッグのレタス巻き」



多賀小学校6年 前田拳史くん
「カルシウムたっぷり
パワフル朝ご飯」

