

「パンにもごはんにも合うで賞」 ほうれん草の朝

水南小学校6年生の
子が考えたメニュー



ほうれん草の朝

〔材料〕

ほうれん草5束、たまご1個、ベーコン5枚、さけるチーズ1本、バター少々、塩コショウ少々

〔作り方〕

- 1 ほうれん草とベーコンを食べやすい大きさに切る
- 2 フライパンにバターを溶かし、ほうれん草を炒める
- 3 2に塩コショウをしてベーコンを炒める
- 4 ほうれん草をわっかの形にして、真ん中の空いたところにたまごを入れる
- 5 さけるチーズを細かくさき、全体にのせる

審査員からのコメント

パンにもご飯にも合う
メニューで、全体的に
栄養バランスがよい◎

