

いたまっしゅ！！朝ごはん☆

部門	作成者
パン	ANY☆girls (高田 侑希)(東 美沙樹) (笹山 野乃佳)
セールスポイント	子供の頃からちゃんと朝ごはんを食べることの大切さを教えたくて見た目などもかわいくしました。 (私たちの先生の子どもが食べてくれるような朝ごはんを考えました。 「いたまっしゅ」は先生の子どもの『いただきます』です。)



特に工夫した点	かわいさと栄養のバランス、そして色の色あいをよく考えました。
---------	--------------------------------

材料費と調理時間	4人分・・・約800円 調理時間・・・約25分
----------	----------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
アンパンマン 目玉焼き	卵 4個 ハム 8枚 ソース 適量 えだ豆 8粒	目玉焼きを作って、焼いたハムをほっぺにして、えだ豆で目、ソースで口をつくる。
星型 サンドイッチ	サンドイッチ用パン 1パック レタス 1/3 ハム 4枚 ツナ 缶づめ1個 卵 1個	パンは三角に切って星の形にする、中はレタス+ハム、ツナ、卵の三種類をつくる。
かぼちの スープ	かぼちのペースト 120g 牛乳 600cc 塩 少量 こしょう 少量	冷凍しておいたカボチャのペーストを温めた牛乳の中に入れて混ぜる。塩、こしょうに調味する。
パリパリ サラダ	ブロッコリー 1/2個 トマト 2個	パリパリ麺をコップの中に入れて、その上にキャベツの千切りをのせて、ハムをのせる。