

## 誰でも簡単に作れる朝ごはん

部門	作成者
<b>パン</b>	<b>伊万里商業高校 家庭部</b>
セールスポイント	手軽なのにおいしい



特に工夫した点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコンにちゃんと火が通るように、先にフライパンで焼きます。</li> <li>・卵を半熟にした。</li> </ul>
---------	--

材料費と調理時間	4人分・・・約630円 調理時間・・・約30分
----------	----------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
目玉焼きトースト	食パン 4枚 キャベツ 小 半玉 ウィナー 8本 卵 4コ ベーコン 8枚 マヨネーズ 適量 塩 小さじ1/4 マーガリン 適量	①キャベツはV字形にしんを切り取り、せん切りにする。塩1/4をふり5分ほどおき、水気を絞る。 ②食パンにそれぞれマーガリンを薄く塗る。 ③焼いたベーコンをひき、その上に1/4ずつ全体に広げ真ん中をあける。焼いたウィナーをのせ、真ん中に卵を割る。 ④マヨネーズをかけ、オーブンで5分～6分、卵の表面が固まるまで焼き、器に盛る。
スープ	水 600cc 豆腐 半丁 もやし 1/2袋 ニラ 1/4束 固形スープの素 2コ 塩こしょう 少々 ウィナー 2本	①豆腐はさいの目切りにして、ニラは長さ3cmに切る。ウィナーは斜め薄切りにする。 ②鍋に水を入れ、沸騰させ、固形スープの素を煮溶かす。①と洗ったもやしを入れて塩こしょうで調味する。
柿のヨーグルト添え	柿 1コ ヨーグルト 大さじ8	柿の皮をむき、八等分に皿に盛り、ヨーグルトをかける。