



吉田さくらさん（湯河原中学校3年生）

湯河原町健康増進計画・食育推進計画第2期計画 こどもの元気食タスクフォース「電子レンジレシピコンテスト」

| 材料 | 分量（1人分） | 作り方 |
|----------------------------|---------|---|
| 食パン（6枚切り） | 1枚 | ① 食パンの耳をくずさないように、中心に向かって指でしっかりへこませる。 ② 内側にマーガリンをぬる。 ③ ボウルに卵を割り、小さく切ったベーコンとサラダほうれん草、ゆでとうもろこしを入れて混ぜる。 ④ 食パンに③を入れ、粉チーズ、乾燥パセリを振りかける。 ⑤ 皿にのせラップをかけ、600Wのレンジで2分30秒加熱する。 ⑥ 火が通ったらケチャップ、マヨネーズをかける。 |
| マーガリン | 少量 | |
| 卵 | 1個 | |
| ベーコン | 1枚 | |
| サラダほうれん草 | 少量 | |
| ゆでとうもろこし （缶詰や冷凍のコーンでも可） | 小さじ2 | |
| 粉チーズ | 少々 | |
| 乾燥パセリ | 少々 | |
| ケチャップ | 適量 | |
| マヨネーズ | 適量 | |



セールスポイント：サラダほうれん草はブロッコリーでも代用できます。生のとうもろこしを使用する場合は、皮をむきラップで巻き、電子レンジで3分～5分加熱すると手軽にゆでとうもろこしが作れます。