

# 『朝食を食べて、朝シャキーン』

## チャチャと朝食 応募用紙

フリガナ			学校名(所属名)
氏名			
メールアドレス <input type="checkbox"/> PC <input type="checkbox"/> スマートフォン	@		
住所	〒            -	電話番号	-            -

作品名： <b>レンジでなんちゃってクリームシチュー</b>	調理時間	1食分材料費
	<b>6分</b>	<b>100円</b>

### 作品のPRポイント (短時間で朝食の準備ができるアイデア等)

- ・材料を入れて、電子レンジで5分。(その間に、身支度できます)
- ・冷凍野菜や冷凍肉団子を利用し、包丁、鍋も使わずに時短調理!
- ・耐熱ポウルや耐熱マグカップひとつあればできます。洗い物が少なくて済みます。
- ・材料の工夫しだいでアレンジできます。(他の野菜、フライドポテト、ウインナ、ツナなど)
- ・ラップをかける時に、半分だけ覆うのがポイントです。(熱効率UP、吹きこぼれ防止)
- ・ごはんはもちろんパンやバナナ、ヨーグルトを合わせると栄養バランスが整います。
- ・肉団子の中まで熱々になるように加熱時間は調整しましょう。



### 料理写真の解説など

- ①使った材料
- ②レンジで5分加熱して  
出来上がり。
- ③バナナ、ヨーグルトを  
組み合わせて栄養バランスもO。