|  |  |
| --- | --- |
| 作った日　　（　　　　　　月　　　　日　　　　　曜日） | 盛り付け図（写真でもOK） |
| 調理名 |  |
| 材料 | 手順 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 反省や感想 | 家族からの感想 |

★朝食から健康な１日の生活を　（朝食づくりに挑戦しよう！）

名前　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）