



将棋とひがっしー

高津 健一さん

アピールポイント

- ①栄養バランスを考えて献立を決めました。
- ②東村山産のうこっけいの卵を使いおいしく出来ました。
- ③将棋好きの息子は抹茶味が好きでひがっしーの色とあわせてみました。

誰のために作りましたか
将棋とひがっしーが大好きな
子供のために



市内購入品

うこっけいの卵
J A東京みらい東村山新鮮館

材料と分量（1人分）

- ①フルーツ適量
- ②レタスとハム少量
- ③ホットケーキミックス
100g、卵 1 個、牛乳
75ml、抹茶の粉末適量、
チョコペン
- ④卵 1 個
- ⑤ヨーグルト適量、ブルー
ベリー少量
- ⑥牛乳
- ⑦キャンディーチーズ 2 個
調味料 ケチャップ



作り方

1 フルーツ

フルーツを食べやすい大きさに切る。

2 サラダ

1. レタスを 1 口サイズに切る。
2. ハムを切る。
3. ミニトマトのヘタをとる。

3 ひがっしーホットケーキ

1. ボールにホットケーキミックスを入れる。
2. うこっけいの卵を割って入れる。
3. 牛乳を入れる。
4. 抹茶の粉末を入れてよく混ぜます。
5. ホットプレートをあたためて小さいホットケーキをたくさん焼きます。
6. チョコペンで好きな絵（ひがっしー）を書きます。



4 卵焼き

ホットプレートでうこっけいの卵を焼きます。ケチャップで子供の好きな将棋の駒の絵を書く。皿にひがっしーホットケーキ、フルーツ、サラダ、将棋の卵焼きを盛る。

5 ヨーグルトを適量皿に入れ冷凍のブルーベリーをのせる。

6 牛乳を入れる。

7 キャンディーチーズ 2 個を置く。

