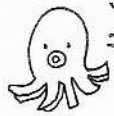


自分で作る!



おべんとう



さかえまち児童館
土曜ランチの日 3/10
585-8281

おむすび・たまごやき・タコさんウインナー・ゆでブロッコリー・ミニトマト

材料 (一人分)

米・・・1合

ゆかりごはんのもと・・・大さじ半分

たまご・・・1こ

さとう・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

しお・・・ひとつまみ

たまごやき

ウインナー・・・3本

ミニトマト・・・3こ

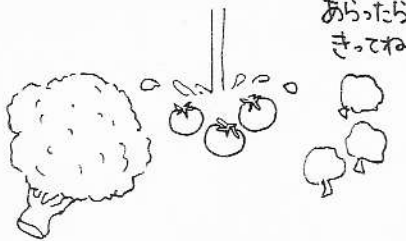
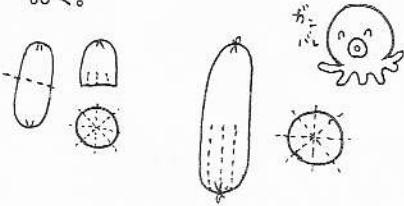
ブロッコリー・・・3切れ



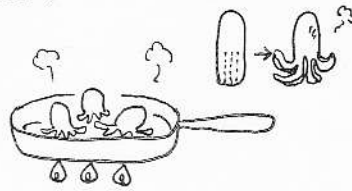
作り方



米をとく。水かげんをしてたいておく。



ブロッコリーとミニトマトはあらっておく



あつくしたフライパンでタコさんウインナーをいためる。だんだん足がひらいてくるので こげないようにちゅういしてっじっくりいためる



なべにわいたおゆに ブロッコリーをいれ ふたをして2分ゆでる

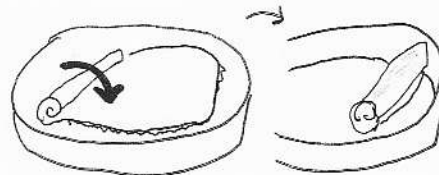


たまご + さとう + みりん + しお + おぼろごう! ぜんざい!!

タコさんウインナーをつくる。ウインナーは図のようにきる。



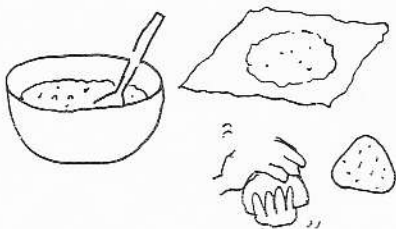
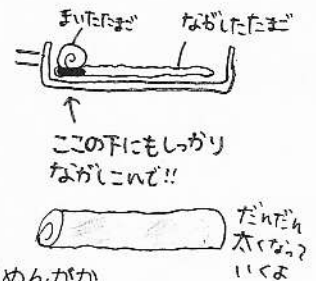
あつくしたフライパンに少しだけ油をしき お玉いっぱいぶんのたまごをながしこむ。フライパンをかたむけて、まんべんなくひろがるようにする。



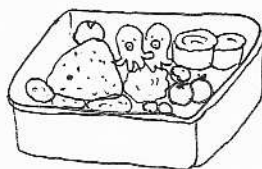
ひょうめんがかわいてきたら はじからくるくるまいていく。まけたら、あいているところにもういちどお玉いっぱいぶんのたまごをながしこむ



ひろげたたまごのひょうめんがかわいてきたら まいてあるたまごをころがして またくくるくるまいていく。これをくりかえす。



おにぎりをつくる。ごはんをゆかりごはんのもとをいれ、しゃもじでさっくりとまぜる。ラップにごはんをのせ、にぎる。



ぜんぶのざいりょうが さめたら おべんとうばこにつめていく。すきまがないように はみださないようにきをつけてつめる。



おべんとうのポイント
① 火をとおしたものを!
② しっかりさまして!
③ 少しこい目の味つなぞ!

しっかりをふたをしてできあがり。

おひるのじかんがまちどおしいね!