

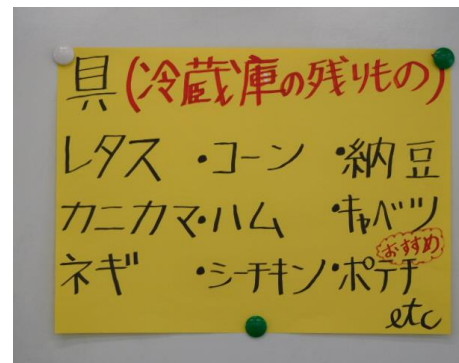
# おうちで食事を楽しもう

## ～かんたんチャーハン編～

### ☆用意するもの

- ・ ご飯
- ・ 玉子
- ・ 油
- ・ しょう油
- ・ 塩
- ・ コショウ
- ・ フライパン
- ・ さいばし

※冷蔵庫にある残りものなど  
色々な具を入れてみましょう。  
おすすめはポテトチップス！！



### ☆具材を細かく切ってまぜよう！



写真 1

- ① ご飯に玉子を入れて、玉子かけごはんにします。(写真1)
- ② しょう油、塩、コショウ、好きな具も入れて全部まぜます。(写真2)



写真 2

## ☆フライパンで炒めてみよう！

- ① フライパンを温めて油をひき、そこに先ほどまぜた物を全部入れます。
- ② さいばしなどでよくまぜながら火を通します。(写真3・4)



写真3



写真4

- ③ 火が通ったら出来上がり～！！



### ポイント📌

- ・ 玉子かけごはんにする時、よくご飯が玉子にからむように混ぜる。
- ・ 温かいご飯より、冷や飯の方がパラパラになりやすい。

### 注意すること

※包丁や火(IH)を使うので、低学年の人は大人の人とやりましょう。

※作った後はきちんと後片付けもしましょう。