

おうちで食事を楽しもう

～かんたんチャーハン編～

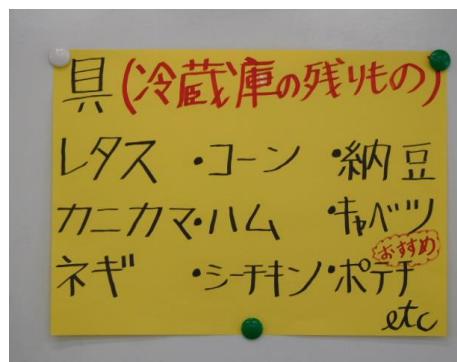
★用意するもの

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

※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、そこに先ほどませた物を全部入れます。
- ② さいばしなどでよ～くませ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、低学年の人に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。