おすすめごはん「　オムレツ　」

|  |  |
| --- | --- |
| ■ごはんの　（あてはまるものに☑） | ■（あてはまるものに☑） |
| □【のましスイッチ】□【おなかのましスイッチ】、☑【のましスイッチ】 | □１０ぐらいでできるもの□いがない□のになる☑どもがでつくれる☑でバランスがよい |
| ■レシピ　「 オ ム レ ツ 」 |
| ■できあがりのH:\DCIM\101MSDCF\DSC06254.JPG |
| ■、（４）・　　　　　　　　 さじ１・たまご　　　　　　 ４・じゃがいも　　 　　 ・かぼちゃ　　 　　　１/15（80ｇ）・ねぎ　　 　　 　１/２・ロースハム　　　　 ４・ダイスチーズ　　　 15ｇ（おみでケチャップ　40ｇ） |
| ■つくり①じゃがいも、かぼちゃ、ねぎはさいのに、ハムはにる。②①をにとる。③フライパンにをひき、たまごをかきぜて②をいれてフライパンにしむ。④ダイスチーズをえてにきがつくまでが通るようにで５きをして、ひっくりしてもく。⑤べやすいきさにりりける。 |
| ■ひとこと・このオムレツは、に６てがるようにしてみました。（１たまご・ハム　２チーズ　３かぼちゃ　４ねぎ　５じゃがいも　６）* チーズやハムのでなしでのでしめ、もえました。（しのがなは、おみでケチャップをえてもよいといます。）
 |

９