

ひとりでできるよ。
ぼくのわたしの
朝ごはん。



カリッとさせるには、油揚げを油ぬきしないのがコツ。

油揚げは、切って冷凍しておけば、すぐに使えて便利です。

【ざいりょう: 2～3枚分】

- A
- こむぎこ……………1カップ
 - たまご……………2こ
 - 水……………50cc
 - かつおぶし……………5g
 - 塩……………少々
 - あぶらあげ……………1まい
 - ニラ……………1/2たば
 - サラダあぶら……………すこし

ケチャップ または ソース

あぶらあげとにらのおこのみやり



【つくりかた】

- ① あぶらあげは1cmのかく切り、ニラはざく切りにする。
- ② Aのざいりょうと、①のきざんだぐをすべてボウルに入れ、はしでよくまぜる。
- ③ フライパンをあたため、あぶらを入れて、②を入れ、色がついたらかえして、はんたいがわもやく。
(ホットプレートでやいてもよい。)

料理を始める前のチェック

ほうちょうをつかうとき

- ☐ 刃先（はさき）にはさわらない。



- ☐ ほうちょうを使わない手で、ざいりょうをおさえる。

- ☐ おさえるときは、ねこの手。まるく、しっかりと。



- ☐ 手を切ってしまったら、おとなの人につたえよう。

つくったかんそうを書きましょう。

食べたかんそうを書きましょう。