

チャレンジしよう！朝ごはん

名前

にし
西

かわ
川

かい
海

と
斗

福崎小学校

6 年

タイトル

おかかオムライス



料理名	材 料	分量（1人分）	作 り 方（調理時間 20 分）
おかか オムライス	・ 玉子 ・ かつおぶし ・ ごま ・ しょうゆ ・ のり ・ ごはん	1 個 1 袋 少々 少々 少々 茶わん 1 杯	① ごはんにおかかのごまとしょうゆを入れて混ぜる。 ② 玉子をといて、フライパンで焼く。 ③ 焼いた玉子でごはんをくるむ。 ④ のりをのせる。
コンソメスープ	・ たまねぎ ・ にんじん ・ コンソメ ・ 塩こしょう	1 / 4 個 1 / 4 本 固形 1 個 少々	① たまねぎとにんじんを切る。 ② ふっとうした湯に入れる。 ③ コンソメスープの素を入れて煮込む。 ④ 塩こしょうで味をつける。
フルーツ	・ キウイ	1 個	① 皮をむいて切る。

献立の PR(工夫したところ・感想など)
玉子をやぶれないように焼くこと。