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