

# 家庭科チャレンジカード

裁ほうちOKです!!

年 組

お手本

◎料理、掃除、洗濯など、家庭科の教科書を参考に挑戦しましょう。(教科書以外のこと也可)

写真または絵



作り方、工夫したところ

作り方

① チキンライスを作る。

\*point..とり肉も1.5cm角。

玉ねぎは1.5cm四方に切る。

・フライパンにバター大さじ1を加え、すぐにフライパン全体に広げる。

弱めの中火で熱し、とり肉と玉ねぎをいためる。

・ごはんを加え、パタンとねじる

トマトケチャップ大さじ4を加える。

② ボールに卵2個を入れ、牛乳大さじ1と塩少々入れて混ぜる。

③ フライパンにサラダ油大さじ2を

入れ、や火にかけ、卵液を一度に

なるよう、がんばる。

⑤ くずれないように皿に移し、おしゃれにパセリをかけて、ケチャップを掛けて完成!!  
工夫したところ。

・ケチャップのかり方、パセリの  
まかし方で、見た方が変かる  
ので、ついわいに行いました!!

感想

家族のみんながオムライスを食べ  
て笑顔になら姿を想像しながら、心を  
込めて作りました。実際に食べてもらひ、  
「おいしかったよ」という言葉をもらえたのでうれ  
しかったです。日々、料理をしてくれる人たち  
への感謝の気持ちをもつことができました。

おうちの方から一言

下準備から順序を  
守って、段取りよく作って  
くれました! とてもおいしく  
後片付けまでしてくれて。  
とても助かりました!!  
またお願いしたいです!!

# 家庭科チャレンジカード

裁はつきOK!!

6年 組

◎料理、掃除、洗濯など、家庭科の教科書を参考に挑戦しましょう。（教科書以外のこと也可）

写真または絵

作り方、工夫したところ

感想

おうちの方から一言