

**と、その前に**

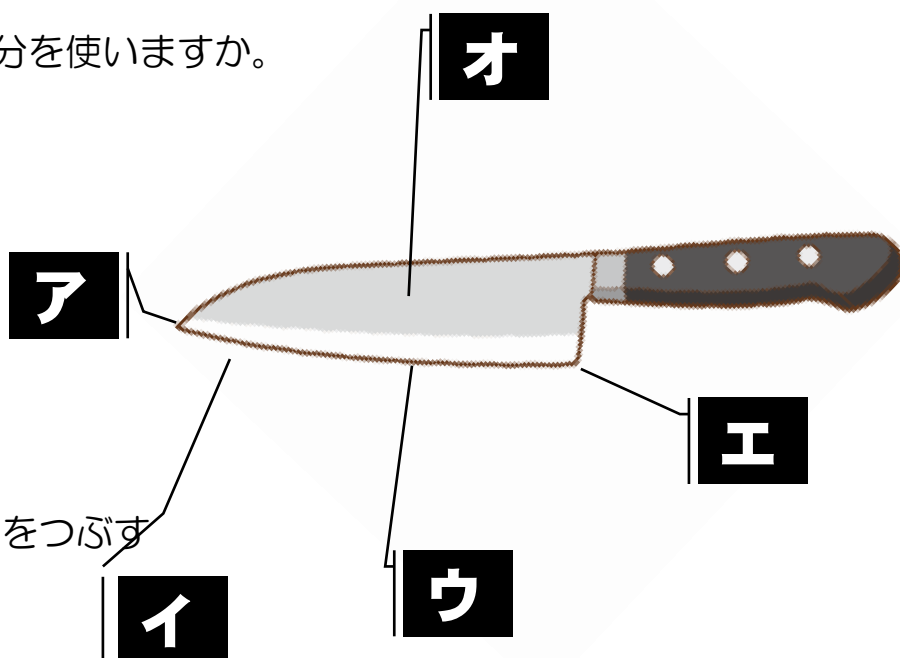
前回の「答え」です。

1群「タンパク質」	ア ウ ク チ (豚肉・ハム・卵・豆腐・魚)
2群「無機質」	エ サ シ ソ ツ (バニアイス・わかめ・昆布・牛乳・しらす)
3群「ビタミン」 緑黄色野菜	イ キ テ (人参・かぼちゃ・トマト)
4群「ビタミン」 淡色野菜・果物	オ セ ト (玉ねぎ・白菜・キャベツ)
5群「炭水化物」	カ ケ コ (米・パン類・イモ類)
6群「脂質」	ス タ (マーガリン・バター)

**問題**

次の動作は、包丁のどの部分を使いますか。

- ① ジャガイモの芽を取る。
- ② 切ること全般
- ③ 肉の筋切りをする。
- ④ 飾り切りをする。
- ⑤ しょうが・コンソメの素をつぶす



# 昼食

- ① 食材の購入のためにお店に行かずに、家にあるもので調理しましょう。
- ② あくまで「例」なので、各自、応用してください。

## 1 献立名【オムライス】

- ## 2 材料【卵1個・ごはん（茶碗1杯）・ハム・玉ねぎ・ピーマン ・・・その他、冷蔵庫にある食材を使う。】

## 3 作り方

☆下準備をする。	
① 具材を粗みじん切りにする。	粗（あら）みじんとは、みじん切りほど細かくしないということ。
② 卵をとく。	白身をきるようにとく。
③ 味付けはケチャップ・コンソメの素	コンソメの素は包丁の腹の部分でつぶす。

★炒める	
① フライパンに油を大さじ1杯程度入れる。	強火で加熱
② 油が熱されたら、野菜を静かに入れて炒める。	野菜には水分があるので、フライパンに入れた後に油が跳ねます。気を付けて！
③ 油が全体にからまり、野菜が柔らかくなったら、ハム・ごはんを入れて炒める。	塩／こしょうを少々。こげないように注意。
④ 火を止めて、☆③をいれて、混ぜる。味見して調整すること。	
⑤ ★④をボール（皿）に取り出す。	

☆“オム”をつくる。	
① フライパンに油大さじ1杯強を入れ、中火で熱する。	
② ☆の卵を静かに流しいれ、フライパンに全体に回す。	
③ 卵のふちに焼き目がついてきたら、☆④を卵の真ん中に置き、卵で包む。	
④ フライパンの形を使いながら、形を整える。	
⑤ 皿に盛り付け、食欲をそそる盛り付けを工夫する。	

### 【感想】