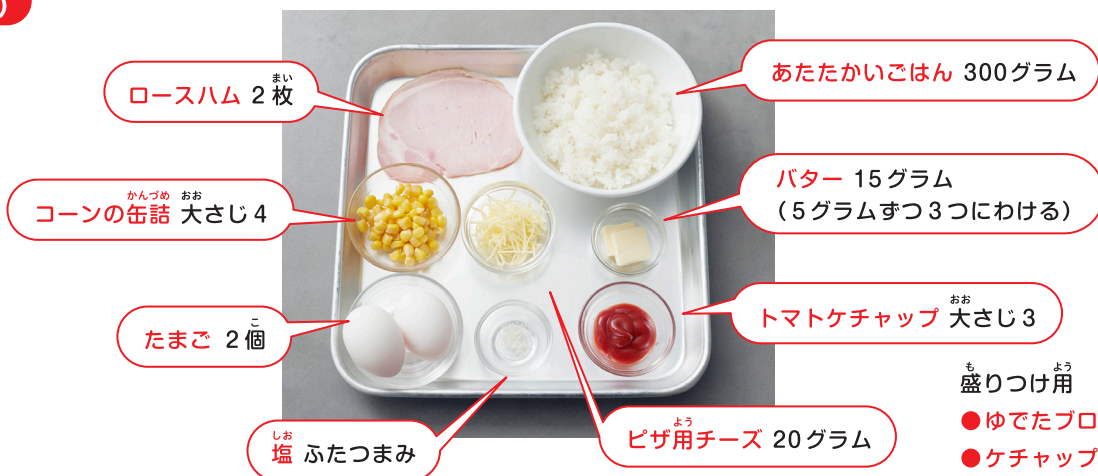


ふんわりチーズオムライスと、ふんわりオムレツサンドイッチ

材料 (2人分)



盛りつけ用

- ゆでたブロッコリー
- ケチャップ

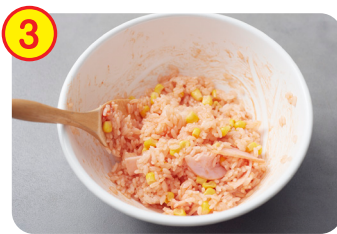
作り方



1 まずケチャップライスをつきます。
ハムを好きな大きさに切ります。



2 ボウルにあたたかいごはん、
バター5グラム、ケチャップ、ハム、
コーンを入れます。



3 しゃもじなどでよくまぜます。
全体がケチャップ色になったら、
お皿に1人分ずつ、丸く盛りつけ
ます。

4 たまごを1つずつ焼きます。
小さいボウルに、たまご
1つをわって入れ、さいばしで
ほぐしながらしっかりまぜます。
全体が黄色くなったら、チーズ
の半分と、塩ひとつまみを加え
て、もう一度よくまぜます。

おちゃわんにいれて、
ひっくりかえしても
いいよ！



5 小さめのフライパンにバター
5グラムを入れて火をつけます。
バターがとけてきたら、たまご
をぜんぶ流し入れます。たまご
が半分くらい固まってきたら、
さいばしで大きく2回くらい
まぜて、フライパンのまんなか
に、丸くなるようにあつめます。

ゴムべらや、
フライ返しでもいいよ！

フライパンは
持ち上げなくても、
フライ返しですくって
のせてもいいよ！



6 火を止めて、フライ返しを使って、
⑤の盛りつけたご飯の上に
のせます。



7 ケチャップで好きな絵をかいて、
ブロッコリーをそえます。もう
1人分のたまごを焼いて、おなじ
ようにしあげてできあがりです！

サンドイッチもつくってみよう！

材料 (2人分)

- レタス 1枚
- 好きな食パン 2枚
- ローズハム 2枚
- バター 10グラム (5グラムずつ2つにわける)
- たまご 2つ分 (オムライス④⑤と同じ)
- ケチャップ 適量

食パンをトースターでこ
んがりやきます。バター
を5グラムずつぬって、
レタスを食べやすい
大きさにちぎってのせ
ます。その上にハムを
1枚ずつのせます。



たまごはオムライスと
同じ作り方で1つずつ
焼いて、ハムの上のに
せてケチャップをかけ
たらできあがり。くるっ
と巻いて紙コップなど
に入れてもかわいいよ！

