わが家のレシピを紹介します！

種類　どれかひとつに〇をつけてください

朝ごはん　・　お弁当　・　好き嫌い工夫

料理名

ニラ玉子焼き

所要時間　（　　５分　　）

学びを支えるおすすめポイント

朝からスタミナばつぐん。ごはんが進みます。子どもでもかんたんにできます。

材料名・分量　（　１人分　）

- にら　５本くらい
- 玉子　２個
- しょうゆ
- さとう
- サラダ油　大さじ1

作り方

- ボールに玉子を割る。にらを５ミリほどの長さで切る。
- 玉子、にら、しょうゆ、さとうをまぜる。
- 熱したフライパンに油を入れ焼く。

コツ

５，６回かきまぜると、ふっくら焼けます。火が通ったら、裏返しにして、少し焼いてできあがり。