

4 ごはんでおやき(調理時間7分)

材 料	分量(1人分)	作り方
ごはん 卵 サラダ油 しょうゆ	1杯 1コ 少々 少々	ごはんを卵としっかり混ぜる。 フライパンを火にかけ、うすく油をひく。 まぜたごはん(一口大)をフライパンにのせ、中火~弱火で両面をこんがり焼く。 焼きあがったらしょうゆを数滴フライパンにたらし、焦がして香りをつける。
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
<p>ごはんは冷めたものを使ってください。しょうゆの代わりに好みのふりかけを混ぜてもおいしいです。のりを巻いて手づかみでパクパク食べられますよ。</p>		<p>身近な食材です。フライパンで焼いている間にもう一品炒め料理ができます。きゃべつやもやし炒めがおすすめです。</p>

各材料の前の記号は3つの食品群を示しています。

- : 赤のグループ(おもにからだをつくるもとになる食品)
- : 緑のグループ(おもにからだの調子を整えるもとになる食品)
- : 黄のグループ(おもにエネルギーのもとになる食品)