

4 簡単オムレツ

材 料	分量（4人分）	作り方
卵 塩 こしょう バター	3～4コ 少々 少々 大さじ1～2	卵をボールの中に割りほぐし、塩、こしょうで味をつける。 フライパンをよく熱し、バターを溶かし、 を流し入れて焼く。



できあがり

クッキングポイント

オムレツを焼くのはちょっと難しいというお子さんも、たまごをまぜるのは大好き。こぼれないようにできるだけ大きな器で思う存分かきまぜてもらいましょう。よく泡立てた卵でオムレツを焼くと、ふわっふわっのオムレツが出来上がります。

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）