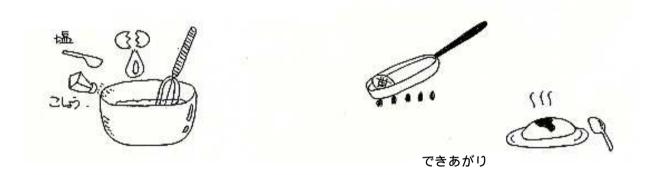
4 簡単オムレツ

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。



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)