



# 朝ごはんパワー



NO.11



みんなで食べよう朝ごはん！

みんなで作ろう朝ごはん！！



## 1. 卵パックで、フリフリひとくちおにぎり

### <材料>

- ・ごはん適量
- ・おにぎりの具お好みで
- ・今回はチーズと塩昆布、ふりかけ

### ●作り方

- ①卵パックをきれいに洗う。
  - ②ご飯をスプーンで半分ほど入れる。  
→スプーンを水でその都度ぬらして、  
ご飯を適量入れる。
  - ③ふりかけはふりかけるだけで大丈夫です。チーズと塩昆布は押し込んでください。
  - ④卵パックを開じてフリフリする。(輪ゴムを2~3か所固定して、こどもにフリフリしてもらうと、  
朝ごはんが楽しみになるかもしれません。)
  - ⑤スプーンですくってお皿に移すと手が汚れにくいです。
- \*お子さんによってひとくちで食べられないこともあります。(大きさは加減してください)



## 2. オムライスおにぎり

※海苔で巻いているのでご飯がこぼれにくい

### <材料>

- ・大きめの海苔 ・ご飯
- ・卵 ・ケチャップ

### ●作り方

- ①卵を溶き平らなお皿に流し込みレンジでチンする  
(500wで1分30秒)
- ②海苔をひきご飯をのせる
- ③チンした卵をご飯にのせる
- ④卵にケチャップをかけたのりを巻きつける

