

いりたまごをおいしく作ろう!!

※たまごの日づけ表示を見て、新鮮なたまごを選ぼう。

1. 材料を混ぜる

たまご・牛乳・塩・こしょうをよく混ぜ合わせる。

2. いためる

① フライパンをあたためてから、油を入れ、全体にいきわたらせる。

【強火】

② ①にバターを入れる。【中火】

③ 1のたまごを入れる。【中火】

④ かき混ぜながら熱する。【中火】

※ 火加減に気をつける。

3. 盛り付ける

たまご全体が固まりかけたら、火を消して軽く混ぜ、皿に盛りつける。

✿ いりたまごといっしょに盛りつけるものを工夫してみよう。
どんなものが考えられますか。

年 組 番 氏名

いりたまごをおいしく作ろう!!

※たまごの日づけ表示を見て、新鮮なたまごを選ぼう。

1. 材料を混ぜる

たまご・牛乳・塩・こしょうをよく混ぜ合わせる。

2. いためる

① フライパンをあたためてから、油を入れ、全体にいきわたらせる。

【強火】

② ①にバターを入れる。【中火】

③ 1のたまごを入れる。【中火】

④ かき混ぜながら熱する。【中火】

※ 火加減に気をつける。

3. 盛り付ける

たまご全体が固まりかけたら、火を消して軽く混ぜ、皿に盛りつける。

✿ いりたまごといっしょに盛りつけるものを工夫してみよう。
どんなものが考えられますか。

例 レタス・プチトマト

ゆで野菜（ブロッコリー・にんじん）

生野菜サラダ（トマト・きゅうり・レタス）

年 組 番 氏名