



かんさつ

たまごの構造 こうぞう ひとりさ
※1人作ぎよう

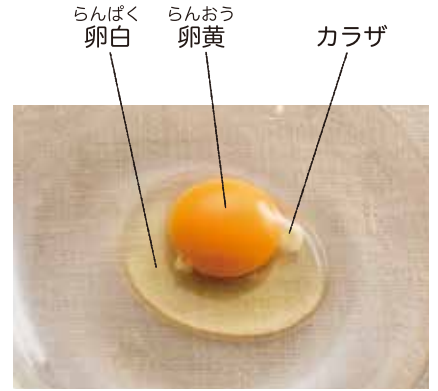
ざいりよう

たまご…4こ

さ 作ぎよう

- ① かたちどんな形かな
- ② いろ色はどうかな
- ③ てかたさ・手ざわりはどうかな
- ④ たまごをわり、なか中みはどんなかな
- ⑤ からからはどんなかな

たまご・からのおもさをはかろう



かいぼう

たまごの解剖 かいぼう ひとりさ
※1人作ぎよう

ざいりよう

たまご…かんさつより 4こ

さ 作ぎよう

- ① らんおう卵黄をすくう
- ② だカラザをとり出す
- ③ らんらんかくまくをはがす

らんおう 卵黄のおもさをはかろう



●ちようりをし、もりつけて食べよう。(1人分:そぼろ丼 322kcal)

ざいりよう

よにんぶん
(4人分)

- とりひき肉……………160g
- さとう……………おお大さじ 1
- ◎ みりん……………おお大さじ 1
- しょうゆ……………おお大さじ 1
- さけ……………おお大さじ 1

- ★ たまご……………かいぼうより 1こ
 - さとう……………こ小さじ 1/2
 - しょうゆ……………こ小さじ 1/2
 - さけ……………こ小さじ 1/2
- } x4

- きざみのり……………1g
- さやいんげん……………ほん4本
- しお(いたずり用)……………よう少々
- ごはん……………320g

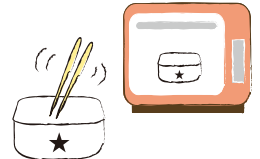
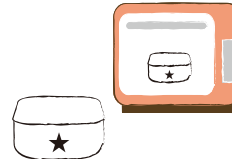
した 下じゆんび

・さやいんげんはしおでこすり(いたずり)、しおつきのままねっとうで色よくゆで、ザルに上げてさます。ヘタをのぞき、ななめうす切り。

ちゅうび ふん
中火 5分~

500W30びよう~

500W30びよう~



- 1 フライパンに◎を入れてまぜる。ほぐしながらにつめる。
- 2 たいねつようきにそれぞれ★を入れてまぜ、電子レンジでかねつする。
- 3 とりだしてよくまぜ、ふたたび電子レンジでかねつする。