

●ちりめんじゃことたまごどん



夜須小学校 6年 山中 真希

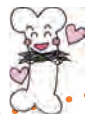
材 料

ごはん……………お茶碗 1 杯分
ちりめんじゃこ…お好みで
卵…………… 1 個
ねぎ…………… 1～2 本
刻みのり……………適量
しょうゆまたはめんつゆ
サラダ油

作り方

- 1 卵を割って、小口切りにしたねぎとしょうゆを入れて混ぜる。
- 2 フライパンに油を熱し、①を流し入れてスクランブルエッグを作る。
- 3 ごはんの上に刻みのりをちらして、スクランブルエッグ・ちりめんじゃこをのせる。

フライパン1つで出来ます！
ねぎの代わりにニラを入れてもおいしいです。



●オクラどんぶり



夜須小学校 5年 秋澤 ひより

材 料

ごはん……………お茶碗 1 杯分
オクラ…………… 3 本
削り節……………適量
だししょうゆ…少々
ごま油……………少々

作り方

- 1 オクラは洗って薄く切る（星型になるように）
- 2 フライパンにごま油を熱しオクラを炒め、削り節・だししょうゆを加えて混ぜる。
- 3 ②をごはんの上のにのせる。

大きくなりすぎたオクラも炒めるので食べやすいです。
ごま油で炒めることで風味がアップします。

