

オムライス教室 実施報告



2月6日(土)加木屋小学校の「子ども教室」で小学校4～6年生に「オムライス教室」を実施しました！
カゴメ株式会社の先生から、オムライスの作り方を学び、みんな、上手にオムライスを作ることができました！

見事合格できました！

みんなで勉強中♪



1. 講義
(バランスの良い食事)



3. オムライス実践



5. 認定書授与

先生から
オムライスの
作り方を学びます！



2. オムライスの
作り方説明



4. 試食

みんなでオムライスを
試食♪

みんなも、裏面のレシピを参考にオムライスを作ってみよう♪

3月10日のトマトメニュー- 「トマトソースかけ」



材料 4人分

豚もも肉(薄切り)	- 75g
たまねぎ	-----180g
にんじん	-----40g
ピーマン	-----15g
エリンギ	-----20g
小麦粉	-----20g
バター	-----20g

トマト缶(ダイス)	-- 60g
トマトケチャップ	--- 75g
ウスターソース	-- 大さじ1
洋風だし	----- 小さじ2/3
砂糖	----- 大さじ1/2
濃口しょうゆ	--- 大さじ1/2
赤ワイン	--- 小さじ1「強」
塩	----- 小さじ1/2
こしょう	----- 少々
水	----- 300cc

作り方

1. 豚肉は1cm幅に切る。たまねぎは薄切り、にんじんとエリンギは短冊切り、ピーマンは薄切りにする。
2. 豚肉をほぐし炒める。たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
3. ピーマン、エリンギを入れて炒め、水を入れて煮る。
4. フライパンにバターを溶かし、少しずつ小麦粉を加えながらよく混ぜて炒め、ホワイトルウを作る。
5. ホワイトルウとAを入れて煮込む。
6. 赤ワインを加えて、塩とこしょうで味をととのえる。

給食ではソフトめんにかからめて、トマトスパゲッティにしました♪

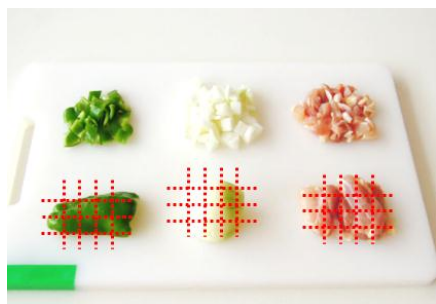
基本のオムライスの作り方♪



材料

ご飯-----150g
 鶏もも肉-----50g
 玉ねぎ-----1/4個
 ピーマン-----1/2個
 カゴメトマトケチャップ
 -----大さじ2
 塩・こしょう-----各少々
 サラダ油-----大さじ1/2

卵-----2個
 サラダ油-----大さじ1/2
 塩・こしょう-----各少々
 カゴメトマトケチャップ
 -----適宜



鶏肉、たまねぎ、ピーマンは1センチ角に切る。
 ★なるべく同じ大きさに切りましょう。
 見た目がよいただけなく、
 均等に加熱することができるので、こげ・生焼け
 を防止できます。



鶏肉、たまねぎ、ピーマンの順に中火で炒める。
 ★火の通りにくい食材から順に炒めましょう。



具に火が通ったら、トマトケチャップを大さじ2
 入れて炒める。
 ★トマトケチャップを入れる順番が大切なポイントで
 す。(具材→ケチャップ→ごはん)



温かいごはんを入れ、ほぐしながら、強火で炒める。
 塩・こしょうで味をととのえる。
 ごはんを取り出し、卵2個をかき混ぜておく。



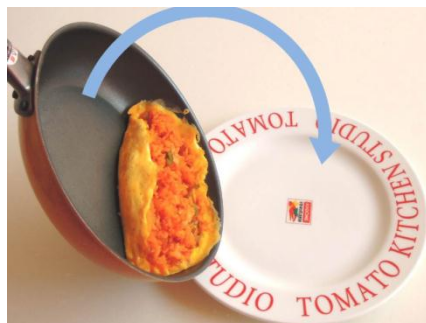
フライパンが温まったら、卵をフライパンに一気に
 流し込み、フライパンをゆり動かしながら、すぐに
 菜箸で大きく卵をぐるぐるまぜる。



卵が固まってきたら、穴が開かないように混ぜる
 のを止める。卵の真ん中にチキンライスを横長に
 置く。



卵の手前側(フライパンの柄の方)の卵をごは
 んにかぶせ、全体を静かにフライパンの先まで寄
 せる。



手のひらを上にして、フライパンを持ちかえ、フ
 ライパンの柄を下から持ち上げて斜めにする。
 フライパンの端をお皿にくっつけてフライパンをひ
 っくり返し、完成！

**ケチャップの
 入れるタイミング
 フライパンのカーブ
 を利用するのが
 ポイント！**

**ぜひ、
 お家で作ってみてね♡**