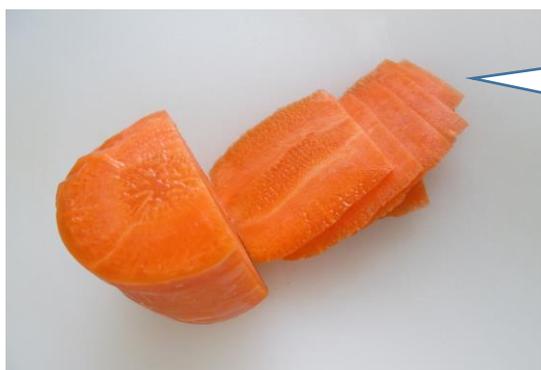


野菜をいためてみよう



| 材料 | (1人分) | (4人分) |
|--------|---------|---------|
| • にんじん | 20g | 1本の3分の2 |
| • ピーマン | 30g | 3~4コ |
| • キャベツ | 50g | 4~5枚 |
| • 油 | 大さじ2分の1 | 大さじ2 |
| • 塩 | 小さじ6分の1 | 小さじ3分の2 |
| • こしょう | 少し | 少し |

材料がそろったら、まず、野菜を洗おう！



たてに5mmくらいの厚さに切って

今度は、せん切り(5mmくらい)



ピーマンは、たて半分に切って、種を出す

これも、せん切り(5mmくらい)



キャベツは、しんもうすく切って使うと、ごみを減らせるよ

2~3cmくらいのたんざく切り



ここまでできれば、いよいよいためるニャ！
フライパンを火にかけ、温まったら油をいれて。





最初に、強火で
にんじん



30秒くらいで、
次に、ピーマン



1分くらいで、
キャベツ



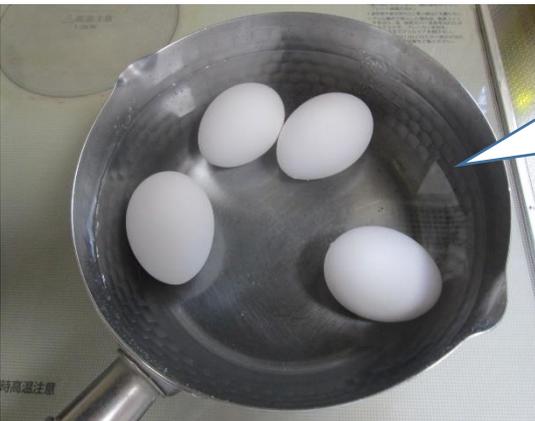
こげそうなら、弱
火にするよ



塩・こしょうをし
て、完成

**家庭科の教科書72・73ページにもあるので、
見てみよう。**

つづいて、ゆで卵に挑戦！



卵がかぶるくら
いの水を入れ、
強火



ふっとうしたら、
弱火だよ



時間で、卵を取り出し。水で冷やす。
氷水だと、よく、冷えるよ。
水でさますと、殻がきれいにむけるよ。



ふっとうして、3分



ふっとうして、5分



ふっとうして、10分



好みのかたさにゆで時間を、変えてみよう。ゆで卵は、ふっとうして、5分以上ゆでたものを食べよう。
教科書12ページを見るニャ!



完成!
今日の朝食は、野菜いため、ゆで卵、ウインナー、ミニトマト
トーストやフルーツもつけて・・・

いいにおいがするニャ!
みんなも、休日に、家の人と朝食作りに挑戦してね。

