

めざせ！卵料理マスター！

エントリー	元気もりもり とりむね肉たまごまき
No.3	きと木戸 みゆめさん（石ヶ瀬小5年生）・ゆかりさん（保護者）



【4人分の材料】

・ごはん	2 合（660 g）
・たまご	6 個（300 g）
・とりむね肉（皮なし）	1/2 枚（100 g）
・にんじん	1/2 本（75 g）
・ねぎ	1/2 本（50 g）
・のり	4 枚（12 g）
・サラダ油	少々
・ゴマ油	少々
・やき肉のたれ	適量

【1人分エネルギー】	456kcal
【1人分野菜の量】	31.3 g
【4人分材料費】	580 円

【作り方】

- ① とりむね肉を適当な大きさに切り、ねぎを輪切り、にんじんをみじん切りにします。
- ② ボウルに卵を入れて、ねぎを入れて混ぜます。
- ③ フライパンに油をひいて中火で熱して②を流し入れやきます。火が通ったら一旦お皿に取り出します。
- ④ とりむね肉とにんじんをゆで火が通ったら、とりむね肉を手でさいてごま油とやき肉のたれで味付けし冷まします。
- ⑤ ③→のり→ごはん→④の順に巻いていきます。
- ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切って完成です。

【作者のコメント】

工夫した所は、味付けを子どもから大人まで好まれる焼肉のたれを使い、簡単に調理できるようにしました。また、ヘルシーなとりむね肉（皮なし）を使い、味が染み込むように手でさきました。全体的な色どりを考え、しんににんじんを入れました。