

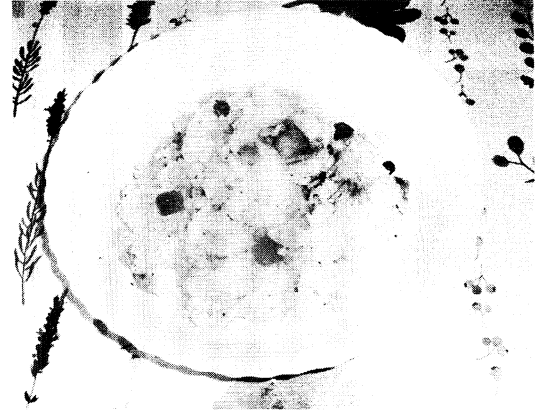
# 調理

電子レンジで  
チャーハンを作ろう①

## でんし 電子レンジでチャーハンをつくろう ①

### 1 ざいりょう 材料をたしかめよう。(ひとりぶん)

いえ 家にありますか？		ある・・・○ ない・・・×
ごはん	ちやわん <small>ばい</small> 1杯	
ハム	1枚 <small>まい</small>	
ねぎ	5 cm <small>センチメートル</small>	
たまご	1こ	
ミックスベジタブル	大さじ3 <small>おお</small>	
サラダ油 <small>あぶら</small>	小さじ1、大さじ1 <small>おお</small>	
しお	小さじ半分 <small>こ はんぶん</small>	
こしょう	少々(すこし) <small>しょうしょう</small>	



< どうぐ >	
・ほうちよう	・まないた
・しゃもじ	・さいばし
・レンジに使えるボウル	・スプーン (大さじ・小さじ)
・やさら	

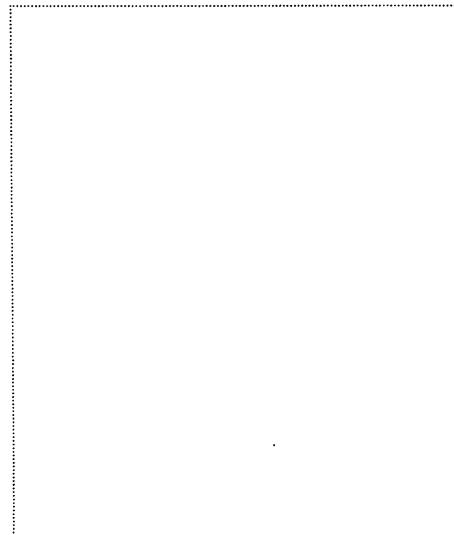
ざいりょう  
材料がそろっているときは、さっそく作ってみよう。  
つくりかた  
作り方は、次のページから！

### 2 か もの 買い物に行こう

か 買ったものは下の表に書いておこう。

か 買ったもの	ねだん
	円 <small>えん</small>
	円 <small>えん</small>
	円 <small>えん</small>
	円 <small>えん</small>
しょうひぜい 消費税	円 <small>えん</small>
ごうけい 合計	円 <small>えん</small>

レシートをはっておこう

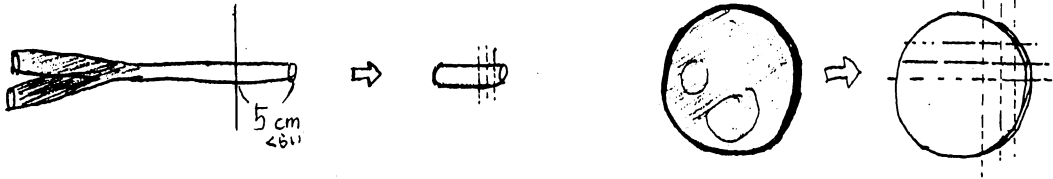


## 3 調理をしよう

1) ねぎとハムを小さく切る

ねぎ

ハム



ここから、レンジを使います。 <ラップは使いません>

2) いたまごをつくる

①ボウルにたまごをわって、ほぐしたら、  
ねぎ、しお（少々）、サラダ油（小さじ1）を  
入れてまぜる。

②レンジに入れて**1分**！

③出して、ささっとかきまぜる

④レンジに入れて**30秒**！

⑤出して、かきまぜる。



\*まだ、かたまらないときは、もう1回  
レンジに入れて**30秒**！

いたまごのできあがり！

3) ごはんをあたためる

- ① つめたいごはんのときは、レンジで**1分**あたためる。  
(あたたかいごはんはそのままよい)

4) まぜごはんをつくる

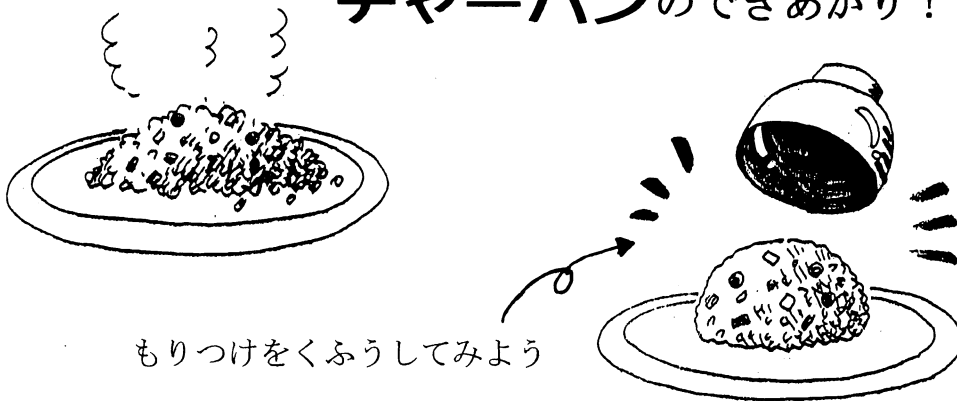
- ①ボウルにごはん、ハム、ミックスベジタブル、しお(小さじ1)こしょう(少々) サラダ油(大さじ1)を入れてまぜる。



- ②まぜたら、そのままレンジにいれて、**2分**！  
まぜごはんのできあがり！

5) まぜごはんにいりたまごをまぜて、

**チャーハン**のできあがり！



<アレンジ> ざいりょうやあじつけをかえてみよう。

たとえば) ・ねぎ→たまねぎ ・ハム→ソーセージやツナ  
まぜごはんは、ケチャップ、コンソメなどを入れてもおいしいよ。