


# 昼ごはん作るう 第5弾はチャーハン

(材料) ①ごはん

	1人	4人
お茶わん	1杯	4杯
②ソーセージ	2本	8本
③キャベツ	1玉の $\frac{1}{8}$	1玉の $\frac{1}{4}$
④サラダ油		
⑤バター (マーガリンでもおい)		
⑥しょうゆ ⑦塩		
⑧こしょう		
⑨卵	1コ	4コ

## (作り方)

- ① ソーセージは  ナナメに 3等分
- ② キャベツは しんをとって はしから 1cmほどに ザクザク切る。
- ③ 卵を ボウルにわけて入れる
- ④ ③を よくかきまぜる
- ⑤ しおを ひとふり
- ⑥ さらに よくかきまぜる
- ⑦ フライパン用意
- ⑧ サラダ油を 大さじ1入れる
- ⑨ 強火にかける。
- ⑩ 30秒待つ。
- ⑪ 卵を 全部入れる



たせ  
チャーハンを  
作るのか

とれま



急にチャーハン  
テーブルになりました。

- ⑫ さいばしで かきまぜながら 30秒いためる → 火をとめる。
- ⑬ ⑫を お皿にとり出す。
- ⑭ フライパンに 2度目の サラダ油  
大さじ2入れる。
- ⑮ 強火にかける
- ⑯ ソーセージを 全部入れる
- ⑰ 30秒いためる
- ⑱ キャベツを 全部入れる
- ⑲ 1分いためる
- ⑳ ⑬の 卵を 全部入れる
- ㉑ 30秒いためる
- ㉒ 塩を 2ふり 4ふり  
1人分 4人分
- ㉓ ごはんを 全部入れる
- ㉔ 1分いためる
- ㉕ バター 1人分 4人分  
(マーガリン) 20g 40g 入れる
- ㉖ 30秒いためる
- ㉗ しょうゆ 1人分 4人分  
大さじ1 大さじ2 入れる
- ㉘ 30秒いためる
- ㉙ こしょう 1ふり
- ㉚ できあがり