

# つく おやこどんぶりを作ろう！

作った日  
月 日

たっぷりの白いごはんの上に、おかずがのっかると、それはどんぶりです。いろいろなものをくみあわせて作るといいね。まずはたまごととり肉を使って、おやこどんぶりを作ってみよう！



## 1 買い物に行こう。

①	たまご 1 パック	えん 円
②	とりもも肉 <sup>グラム</sup> 100g または 1 パック	円
③	たまねぎ 1 袋 <sup>ふくろ</sup>	円
④	ミツバ 1 わ	円
その他		円
ごう 合		けい 計 円

レシートをはろう！

## 2 ざいりょう どうぐ じゅんび 材料と道具を準備しよう。(だいたい 2 人分です)

《材料》

①	たまご	2 こ
②	とり肉 (もも肉)	100g (グラム)
③	たまねぎ	$\frac{1}{2}$ こ <sup>ほんぶん</sup> (半分)
④	ミツバ	2 本 <sup>ほん</sup>
⑤	ごはん	どんぶりに 2 はい
⑥	みりん	おお 大さじ 2 はい
⑦	しょうゆ	大さじ 2 はい
⑧	だしじる	カップ半分

《道具》



あさいなべ、さいばし、おたま、ボウル、まな板、<sup>いた</sup>包丁、<sup>ほうちょう</sup>計量スプーン（大さじ）、<sup>けいりょう</sup>計量カップ

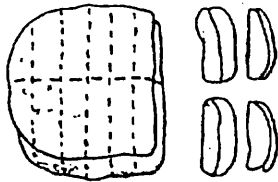


3 <sup>ちょうり</sup>調理をしよう。

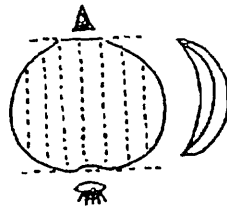


(1) <sup>ざいりょう</sup>材料を、<sup>ひとくち</sup>一口で食べやすい<sup>た</sup>大きさに<sup>おお</sup>切ります。

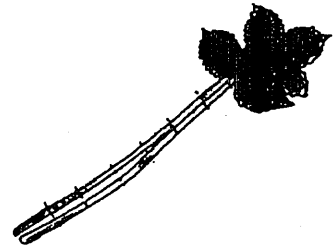
とり肉



たまねぎ

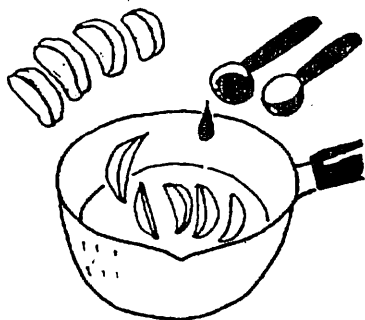


ミツバ

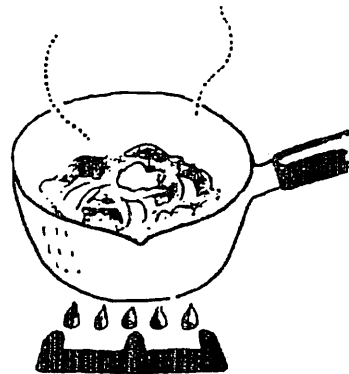


「ひとくち」ってどのくらいかな？ <sup>ほうちょう</sup>包丁は<sup>き</sup>気をつけて<sup>つか</sup>使おうね。

(2) なべにとり肉、たまねぎ、みりん、しょうゆと、だし<sup>ぜんぶい</sup>じるを全部入れます。



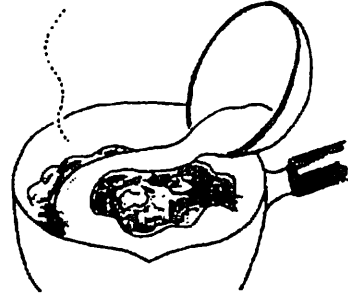
(3) コンロにのせて<sup>ひ</sup>火をつけ、たまねぎがやわらかくなるまで<sup>に</sup>煮ます。



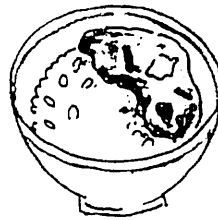
(4) ボウルにたまごをわって、ほぐします。



(5) なべにミツバを入れます。その上からたまごを、まるをかくように入れます。たまごが固まってきたら火を止めます。



(6) どんぶりにもったごはんの上に、おたまでそっとすくってのせます。



にわとりと  
たまごで  
おやこどん

おたまで2~3回にわけてのせようね。

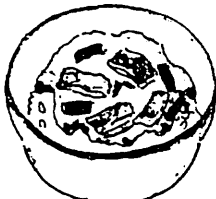
できあがり!

「いただきます!!」

◆こんなのもあるよ◆

材料をくふうして、いろいろなどんぶりを作ってみよう!!

あぶら  
油あげとたまご



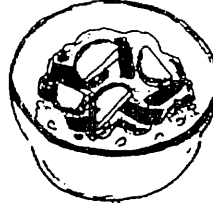
きつねどん

ぎゅうにく  
牛肉とたまご



たにん  
他人どん

カマボコとたまご



このは  
木の葉どん

※おうちの方へ

- 買い物が一人でできることの大切さをぜひ体験させてください。
- 材料については、購入する量と使用する量が違ってくると思いますが、ご配慮ください。