



シラスとネギの玉子焼き



<材 料> 大人4人前

長ネギ（葉の方）	1/3本	シラス	12g	☆	{	砂糖	5g
たまご	4個	サラダ油	大さじ1/2			塩	少々

<作り方>

- ① 長ネギは粗みじん切りにしておく。
- ② たまご4個はボールに割り入れて、よくまぜる。
- ③ ①とシラスを②に入れ、☆の調味料も加えて、さらにまぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れてよく温める。
- ⑤ 油がよく温まったら、③を流し入れて、ふたをして焼き上げる。
- ⑥ 適当に切り分け、器に盛りつけて出来上がり。



<ワンポイント>

お魚が苦手なお子さんでも玉子料理にすることで、食べられることもあるようです。

切る音「シャキシャキ」や焼く音「ジュージュー」など、音で表現して五感に働きかけると、料理への魅力も増します。「ふわふわ♪」や「香ばしい♪」などの表現を、会話のなかに入れてみてください。五感を刺激して食欲がわくきっかけになりますよ。