

お父さん感激で賞

働くお父さんのための仕事がんばってね弁当

お弁当の内容

- ・ご飯
- ・ゆでブロッコリー
- ・具たくさんスクランブルエッグ
- ・ミックスペジタブル



★このお弁当を作った想い

毎日、家事と仕事をしているお父さんを想って野菜がたくさん入っている、バランスのよいお弁当を作るのをがんばりました。ぼくが大人になったら、お父さんの料理のお手伝いをしたいです。

メインのおかず

【具たくさんスクランブルエッグ】

材料（3人分）

卵
はちみつ
ベーコン
塩
チーズ
ブロッコリー
ほうれん草

作り方

- ① お弁当を作る前にご飯を炊いておく。
- ② ブロッコリーをゆでる。（強火で3分）
- ③ ゆでたブロッコリーを小さいものと大きいものに分ける。（小さいものは半分に切っておく。）
- ④ ベーコンとチーズをほうれん草を一口サイズに切る。
- ⑤ 卵3個をといてベーコン、チーズ、ほうれん草、小さいブロッコリー、はちみつ、塩を少し入れてフライパンで炒める。その後にソーセージを炒める。
- ⑥ グリンピースとコーンと小さく切ったにんじんをゆでる。
- ⑦ 盛り付ける。

★作ってみての感想

作る前は、計画していた通りにすばうまく作れると思っていたけど、実際は考えもしていなかったことが起きたり、なかなかうまく炒めることができなかつたり問題がいろいろ出てすごく大変だったので、作ることは簡単だと思ってしまふけど大変さはやってみないとわからないなと思いました。