

親子で

ごはんのおやきを 作って食べよう

0 1 2 3はらっぱの2歳・3歳ひろばで作りました
いろいろな具材を入れて楽しんでね♪



【材料】10個分

- ごはん 300g (お茶碗2杯分位)
- 卵 小1個
- 小麦粉 大さじ1
- かつおぶし 1パック
- 万能ネギ 1~2本
- しょうゆ 大さじ1弱
- 油 適宜

【作り方】

- ① ボウルに油以外の材料を全部入れ、手で混ぜる
- ② ピンポン玉くらいの大きさに丸める
- ③ フライパンで油を熱し、あとで広げるので余裕をもたせて②を並べる
- ④ 中火で1~2分焼き、裏返してからフライ返しで上から押さえ、さらにこんがり焼き色がつくまで焼く

卵は様子を見ながら少しずつ入れてね！
さらにごはんがまとめるに良かったら、
分量以外小麦粉をほんの少量入れる
とまとまりやすくなりますよ♪
小麦粉を入れすぎると、舌触りが悪く
なりおいしくないので注意してね！

他に、しらす干しやたくあんのみじん切り、
チーズなどを入れても、とてもおいしいよ♪



わらべうた「もちっこやいて」

もちっこ やいて

とっくらきやして やいて

しょうゆをつけて

たべたら うまかるう



『もちっこ やいて』の絵本は、わらべ
うたにあわせて描かれたものです。
具材のヒントもありますよ♪

絵本『もちっこ やいて』
わらべうたの「もちっこやいて」より
福音館書店
作：やぎゆうげんいちろう

