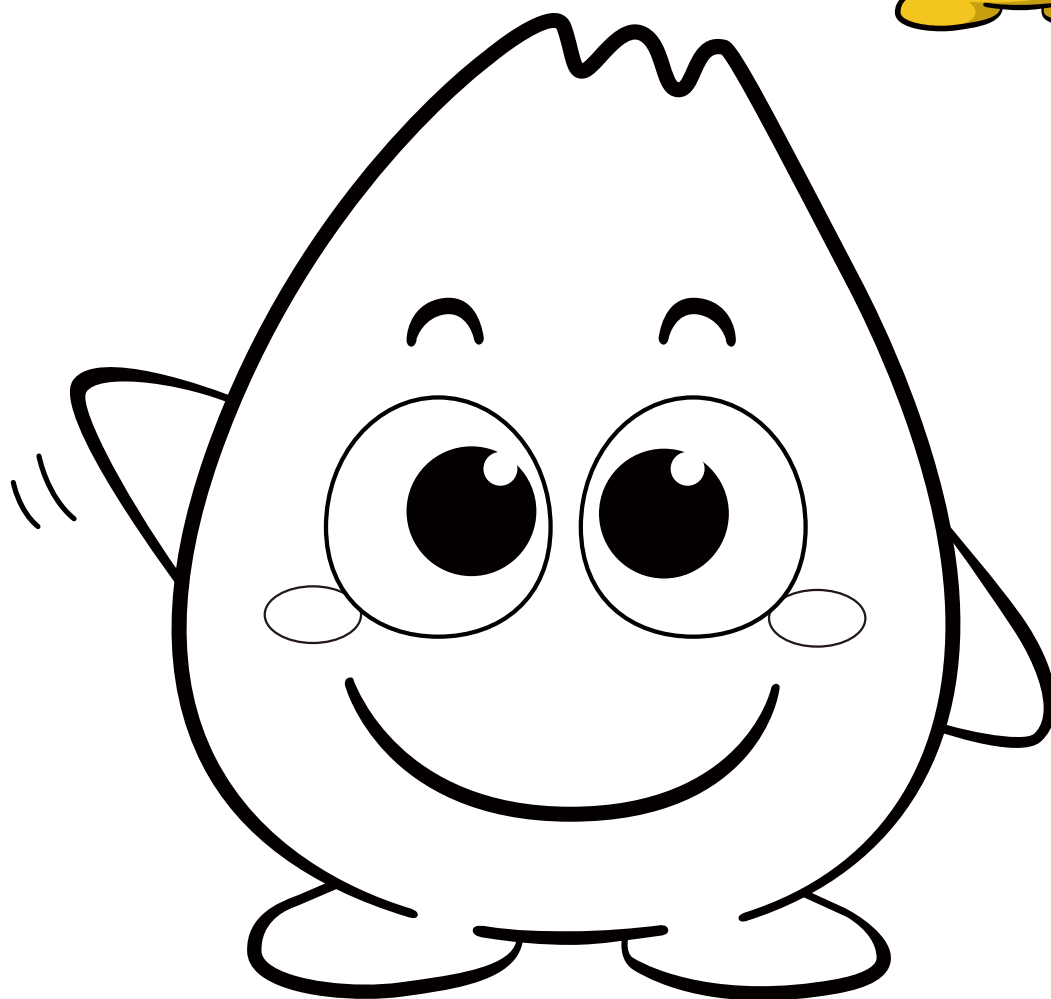
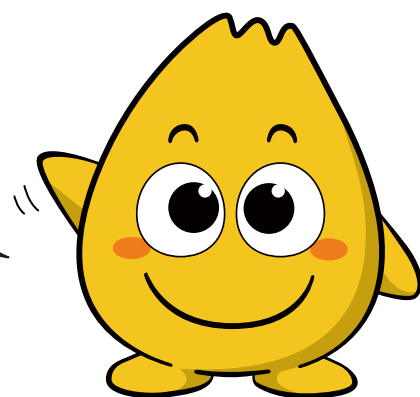


お弁当箱の大きさに合わせて  
プリントして使ってね!



# てん太くんオムライスの作り方



## 黄身焼き・ 白身焼き

- ① 卵を卵黄と卵白(卵白は1個分余るので別の用途に利用…冷凍も可)に分けて、それぞれボウルに入れてほぐし砂糖適量と塩少々で調味する。
- ② 卵黄には片栗粉・水各小さじ1を加える。
- ③ サラダ油を薄くひいたフライパンで黄身焼きを2枚、白身焼きを1枚焼く。

## チキンライス

- ① 鶏肉30gは1cm角に、玉ネギ1/6個、ピーマン1/4個はみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油少々を熱して①を炒め、ご飯を茶碗1杯分加えて炒め、トマトケチャップ大さじ1.5と塩・こしょうで調味する。

## 顔のパーツ

- 白身焼きを抜き型(パンチ)等でまるく抜く。→白目
- のりを白身焼きより小さい抜き型(パンチ)等でまるく抜く。→黒目
- のりをハサミ等で眉と口の形に切る(型紙を作ると切りやすい)。
- 薄切りにしたニンジンをゆで、ハサミ等で頬の形に切る。

## 成形

- ① チキンライス(手になる部分を少し残す)を、ラップで包んで顔の形にする。
- ② 黄身焼きを顔の形に合わせ、仕上がりの大きさより3cm大きく切る。  
下部のまるくなる部分に深さ2cmの切り込みを3~4カ所入れる。
- ③ ラップを広げ、②の表側になる方を下にしてのせ、中央に①をのせて周囲を折り込みながらラップで包み、形を整える。少し時間をおいて落ち着かせ、ラップを外して頭の部分を山形に切る。
- ④ ②の黄身焼きの残った部分を三角形に2枚切り、残しておいたチキンライスを③の要領で包む。  
余分な黄身焼きを切って、手の形に整える(2個作る)。

## 付け合わせ

- ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ニンジンは薄切りにして花型で抜き、さっとゆでる。
- ミントマトはヘタを取る。
- ソーセージは半分に切り、切り口に十字の切り込みを入れてゆでる。
- レタスは食べやすい大きさにちぎる。

## 仕上げ

- 弁当箱に成形した顔と手をバランスよく入れ、空いたスペースに付け合わせを詰める。  
目、眉、頬、口のパーツをのせ、最後に黒目にマヨネーズで光を入れる。