

# CO・OP 焼おにぎり&ふくら卵のオムライス オンラインがくしゅうかい がくしゅうシート

★がくしゅうかいのときに、いっしょにみてね！

★さいごにクイズがあるよ～チャレンジしてみてね！



～CO・OP焼おにぎりができるまで～

## ①げんりょう



お米はこくさんのあきたこまちを使っています。

## ②お米をあらう・つける



大きなタンクの中でお米をあらいます。



お米にしっかりお水をすわせます。

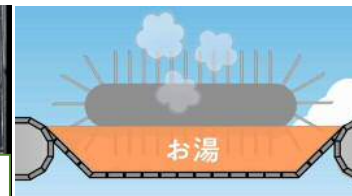
## ③お米をたく



きかいをつかっています。じょうきでむらすのがポイントです。



じょうきでお米をたくと、お米がしっかりとつんだよ～



## ④味つけ・焼く



ごはんに1回目の味つけをします。



形をととのえます。



形をととのえたごはんを、1回焼きます。



ごはんに2回目の味つけをします。



2回目の味つけしたごはんを、もう一度焼きます。



おもてはパリッと、中はふくら！

2回焼くのが、おいしさのヒミツ♪



## ⑤れいとうする

速く凍らせることで、味がなじむよ



マイナス40℃のれいとうしつで、れいとうします。

## ⑥ほうそう

おいしくレンジでチンできるように、トレーにたてるよ



トレーに入れます。



ふくらに入れます。



はこにつめて、お店にはこばれます。

～CO・OPふくら卵のオムライスができるまで～

①げんりょう



げんりょうはすべてこくさんひんをつけています。

②お米をあらう・つける



お米をあらって、大きなタンクでお米にお水をすませます。  
お水をすませる時間は約60分です。

③お米をたく



お水をすませたお米をかまに置いて、たきます。たく時間は約20～30分です。  
たきあがったら、20分くらいむらしてほぐします。

④トマトソースづくり



玉ねぎとにんじんをよくいためたら、とり肉を入れます。



よくまぜたら、ちょうみりょうも入れてまぜます。



さらに、トマトケチャップ、トマトペーストの2つを入れます。



トマトソースができました。

⑤チキンライスづくり



きかいにたいたごはんとトマトソースを入れてまぜます。



よくかきまぜて、チキンライスのできあがり。



つぎはいよいよ、ふわふわたまごのシートをつくるよ！

## ⑥たまごシートづくり



ふわふわになるように、たまごに水をまぜています。



たまごを丸い型に入れて、115℃以上の熱で焼きます。チキンライスをつつむときにやぶれないように、焼き方にも工夫をしています。



わぁ！たまごのシートがたくさん！

## ⑦チキンライスをつつむ



たまごシートの上にチキンライスをのせて、人の手でつつみます。



1



2の



3！



できあがり〜



ていねいにひとつずつ、つつむんだね！

## ⑧れいとうする→ほうそう



1時間以上れいとうして、ふくろに入れます。



はこにつめて、お店にはこばれます。

**レッツ チャレンジ!**

**CO・OP 焼おにぎり&ふくら卵のオムライス クイズ~!!**

**★だい1もん★**

**焼おにぎりにつかうお米の品種はなんですか?**

**★だい2もん★**

**焼おにぎりは、なん回焼いたですか?**



**★だい3もん★**

**オムライスにつかわれているざいりょうは、お米とたまごと  
(〇〇) (〇〇) (〇〇)。あと3つはなんですか?**

**★だい4もん★**

**オムライスのたまごをつつむのはきかいと人の手、  
どちらですか?**

(こたえ) 1: あきたこまち 2: 2回 3: 玉ねぎ・にんじん・タリ肉 4: 人の手