

元気パワーのなっとうオムレツ

坂いね小学校 三年 内山こてまり

わたしは、おリょう理かすきでたまごやさ
や、サラダなどよくつくります。そのなかで
も、なっとうオムレツがとくいぞ、内山家の
なっとうオムレツには、なんと、ごはんもい
れます。

さいしょに食べたのは、ママに、つくって
もらっ。て食べました。そのときに、とっ。ても
サラッ。と食べれて、いつもよりごはんを、い

っほい食べれておいしかったです。その日か
らママがつくる時に、
っ一番大きくして

と、言うようになりました。そこから作りか
たを、おぼえました。

まずは、たまごとなっとうを、そ水でれよ
くませて、白だしと水としょうゆを入れて、
さいごにごはんを入れます。そして、まぜた
らフライパンで、やいたら、かんせいひす。
はじめにつくった時は、すこしむずかしく

こ、ときどきユユに、聞きなからつく。こい
たけい、すこしこけたり、形がしっほいいしこ
いち^かとなることかありました。ひも、何回
も作るうちに、前しっほいいしこいたこともひ
きるようになりました。しっほいいすることか
ないし、とてもうれしい気持ちになり、い
「わたしにもこんなふうにうまく作れるじゃん
とおもい、いい気持ちになりました。

このなっとうオムレツは、しよくよくかな
い時も、あっさりして、食べれて元気でパワ
ーかひこきます。今では、学校がおやすみの日
家族の分も、わたしがよく作ります。今でも
作る時は、わたしが一番大きいのを、食べて
ます。ひも時どき大きすぎて、のこすことも
あります。

はじめて作って食べる人ひも、サラットパ
クツと、とてもおいしくいい気分になる、
とてもいいごはんなのでみなさんも、ぜひ内
山家おすすりめごはんを、食べてみてください
、とてもうれしいので食べてみてください。