



好き嫌いの多い子にオススメ!
栄養いっぱいお料理レシピ

納豆と野菜の チーズオムレツ



材 料 (4人分)

鶏卵	3個
プロセスチーズ	80g
納豆	50g
トマト	50g
ピーマン	25g
牛乳	大さじ4
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
有塩バター	6g
トマトケチャップ	小さじ2

作り方

- ① トマトはへたを取って一口大に、プロセスチーズも一口大に、ピーマンは種を取って粗みじん切りにする。
- ② ボウルに鶏卵を割りほぐし、①、納豆、牛乳、しょうゆ、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 小さめのフライパンに有塩バターを入れて中火で熱する。
- ④ ②を一気にフライパンに入れ、箸でグルグルと全体をかき回す。
- ⑤ 全体がゆるいスクランブル状になり、少し固まってきたら火を弱めて2分ほど加熱する。
- ⑥ 焼いている面が薄いきつね色になって固まったら、⑤をひっくり返して片面を1分ほど加熱する。
- ⑦ 焼き上がったたら包丁で半分に切り、お皿に盛りつけてトマトケチャップをかける。

● “納豆”嫌いのお子様向けレシピです ●

豆類に多く含まれている“たんぱく質”は、成長期のお子様の体を作る重要な栄養素の一つです。納豆には丈夫な骨を作る“カルシウム”も多く含まれています。納豆をチーズや卵と一緒にオムレツにすることで、独特の粘りや臭いが消え、納豆が苦手なお子様も抵抗なく食べていただくことができます。

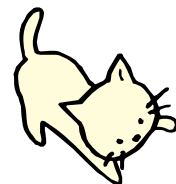
なぜ どうして? 世の中は不思議でいっぱい

どうして人間にはしっぽがないのか?



犬や猫など、ほとんどの動物にあって人間にないのが“しっぽ”です。でも、人間の元になった大昔の動物にはしっぽがありました。

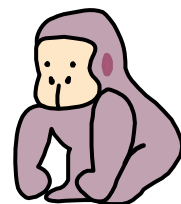
では、どうして人間はしっぽがなくなったのでしょうか? それは、あまり使わなくなったからなくなったのです。



実は、人間の元になった大昔の動物は木の上で暮らしていて、その頃はしっぽが生えていました。しかし、それをやめて地面を2本の足で歩くようになると、しっぽをあまり使わなくなったため、しだいになくなっていったのです。

“おしりの割れ目の上の方”を触ってみてください。少し出っ張っている骨はありませんか? そこに、人間の元になった大昔の動物はしっぽがついていたのです。

また、“ゴリラ”や“チンパンジー”にもしっぽがありませんよね。ゴリラやチンパンジーは、人間に最も近いサルなのでしっぽがありません。



人間の進化によってなくなったしっぽの名残は、いわゆる「尾てい骨(尾骨)」です。お子さんがしっぽに興味をもったら、ぜひ今回のお話を話してあげてくださいね。