★ ごはんのお焼き

あまったごはんで
子どもといっしょに
作ってみませんか

主食にもおやつにも
お弁当にも・・

〈材料　１人分〉

ごはん	100g
卵	１個
ちりめんじゃこ	大さじ１
削り節	小１/２袋
青ねぎ（小口切り）	２本（10ｇ）
薄力粉	大さじ１/2
しょうゆ	小さじ１/2
油	小さじ１

〈作り方〉

① 卵はボウルに割りほぐす。

② ①にごはん、ちりめんじゃこ、削り節、青ねぎ、薄力粉、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。

③ フライパンに油を入れて温め、②の生地を流し入れて両面に焼き色がつくまで焼く。

- 薄力粉はなくてもおいしいですが、薄力粉を入れると冷めてもかたくならず、お弁当などにもよいです。
- ちりめんじゃこの代わりにさくらえびを入れたり、そぼろ、チーズやひじきの煮物、切干し大根の煮物などを刻んで混ぜてもおいしいです。
- 好みでソースを添えて！
- ごま油で焼くと香りもついて、おいしいです
- 小さく焼いて、手づかみおやつにするのもいいです。

【栄養価：１人分】

エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ ｇ ）	脂質（ ｇ ）	炭水化物（ ｇ ）	食塩相当量（ ｇ ）
310	11.6	9.9	41.3	1.1