

しょうゆとごま油が食欲そそる

ご飯お焼き

材料（作りやすい量・幼児4人分）

ご飯 200g
こねぎ 2本
しらす干し 20g
卵 1/2個
ごま油 小さじ2
濃口しょうゆ 小さじ1強

作り方

1. ねぎは小口切りにする。
2. 1のねぎとその他の材料を混ぜ合わせ、等分にして円盤状に成形する。
3. フライパンで両面が色づく程度に約10分焼く。（天板に並べて、170°Cのオーブンで10分焼いてもよい）

※写真は大きく焼いて、食べやすい大きさに切ったものです



余ったご飯ができる、栄養たっぷりのおやつです。
しらす干しがなければ、かつお節や桜エビに代えてもおいしく作れます。