

おやつ

ご飯お焼き

しょうゆとごま油が食欲そそる



卵

材料(作りやすい量・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℃のオーブンで10分ほど焼いてもよい)

※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。



余ったご飯でできる、栄養たっぷりのおやつです。
しらす干しの代わりに、かつお節や桜エビを入れてもおいしく作れます。