

ごはんのお焼き



ポイント

🌀残りごはんと冷蔵庫にあるもので、手軽に作りましょう！



【レシピ】

材料 (子ども3人分)	<ul style="list-style-type: none">・ごはん 150g・卵 1/2 個・青ねぎ(小口切り) 5g・にんじん(すりおろす) 10gA {<ul style="list-style-type: none">・ちりめんじゃこ 大さじ 1・粉チーズ 大さじ 1・しょうゆ 小さじ 1・サラダ油 小さじ 1・かつお節・青のり 少々
作り方	<ol style="list-style-type: none">1. ちりめんじゃこはさっと熱湯に通す。2. ボウルにごはんを入れて、めん棒で少しつぶし、A を加えてよく混ぜる。 (冷ごはんの場合は、電子レンジで温めてから使う)3. フライパンにサラダ油を熱し、2を 6 つに分けてスプーンで入れて丸く広げ、弱火で両面カリッと香ばしく焼く。(中まで火が通るように、ふたをして焼く。)4. かつお節と青のりをかけるとより美味しくなります。
1人分の エネルギー・塩分量	<ul style="list-style-type: none">・エネルギー : 112kcal・食塩相当量 : 0.4g

* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。