



じゃこ入りご飯のお焼き

認定こども園 富士幼稚園 コスモス保育園



材料

- ▶ 胚芽精米 … 150g (1合)
- ▶ キャベツ … 100g
- ▶ ちりめんじゃこ … 12g
- ▶ 小ねぎ … 12g
- ▶ ピザ用チーズ … 56g
- ▶ 卵 … 3個
- ▶ サラダ油 … 適量
- ▶ お好み焼きソース … 適量
- ▶ 青のり … 適量

作り方

1. お米を炊いて、バットに広げて冷ましておく（冷やご飯でも可）
2. キャベツは5mm角に小さく刻み、小ねぎは小口切りにする。じゃこはお湯を通して塩を抜いておく
3. ボウルに1、2、チーズ、卵を入れて、よく混ぜ合わせる
4. フライパンにサラダ油を引き、ペーパーでのばす。3の生地をお玉で流し入れて薄くのばし、強めの火で焼く。焼き色が付いて表面が固まったらひっくり返し、もう片面も焼き色が付くまで焼く
5. 焼きあがったら表面にお好み焼きソースを塗り、青のりを振りかける。食べやすいサイズに切ってお皿に盛りつける