

おやき



【材料】 (作りやすい分量)

ごはん	200g
卵	1個
しらす	20g

子どもに合わせた分量をあげましょう。
大人には最後に醤油少量をまわしかけるとおいしいですよ。



【作り方】



- ① ボールにごはん、卵、しらすを、入れ混ぜる。
- ② フライパンを熱し油を入れ①から大さじ1ずつ、丸い形にしながら入れ、両面焼く。
- ③ 両面に焼き目がついたら完成です。



