

さかなを食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

カリカリしらすと炒り卵の のっけごはん



カリカリとしたしらす干しが食欲をそそります！

【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗1杯 (150g)
- ・しらす干し 15g
- ・ごま油 小さじ1
- ・卵 1個
- ・さとう 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・油 小さじ1/2
- ・あさつき 5g
- ・おかか、焼きのり 適量
- ・減塩しょうゆ 少々

【作り方】

- ① 耐熱皿にしらす干しを入れてごま油を混ぜ、キッチンペーパーをかぶせてゴムで止め、600W電子レンジで約2分、途中で混ぜながらカリッとするまで加熱する。
- ② あさつきを小口切りにする。
- ③ ボールにあさつき、卵、さとう、塩を入れて混ぜる。フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。
- ④ ごはんにおかか、焼きのりをのせてしょうゆをかけ、その上に③と①の順にのっける。

【ワンポイントアドバイス】

しらす干しをカリッとさせるのに電子レンジを利用すると、手軽にできます！



エネルギー： 407kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：甲府食育推進研究会)