

フライパンおにぎり

＜材料＞	＜2人分＞
ごはん	150g
しらす干し	15g
長ねぎ	30g
卵	1／2個
しょうゆ	大さじ1／2
サラダ油	大さじ1／2
海苔	1枚



＜作り方＞

- ①ごはんにしらす干しとみじん切りにした長ねぎ、溶き卵を入れて混ぜる。
- ②油を塗ったフライパンに平らに薄く①を敷き、中火でこんがりと両面を焼く。
- ③ハケでしょうゆをぬり、切り分けて海苔で包む。

＜おすすめポイント＞

- ・手早くできます。
- ・香ばしく食欲のない時でも食べやすいです。

＜1人分 栄養価＞

エネルギー 191kcal たんぱく質 6.2g 脂質 4.7g カリウム 35mg カリウム 135mg 食塩相当量 1.1g

