

しらす入りおこげ海苔巻き

【材料】(2人分)

A	・ごはん	お茶碗 2 杯分	・ごま油	少々
	・しらす	大さじ2	・焼きのり	適量
	・ごま	大さじ1~2		
	・かつお節	適量		
	・しょうゆ	大さじ1		

【作り方】

- ①ボールに A を全て入れ、混ぜる。
- ②フライパンにごま油を入れ、こげ目が両面つくまで焼く。
- ③適当な大きさに分け、海苔で巻く。



ひとこと (レシピを考えたエピソード、作るときのポイントやどういう時に食べるかなど)
子供たちが「焼きおこげ」が好きで、「しらす(生とろろ)」も好きで、時々短時間で
おいしい出来栄は、朝には、たいてい食べられるし、カルシウムも取れひつたりです。