



しらす入りおやき



子供が心身ともに健康に育つために必要なカルシウム。しらすは丈夫な骨や歯を作るための栄養を丸ごと摂取出来る食材です。

<4人分>

材料を記載

ご飯・・・・・・・・・・2合
しらす・・・・・・・・・・50g
ピザ用チーズ・・・・・・・・30g
万能ねぎ・・・・・・・・・・4本
ごま・・・・・・・・・・10g

だし汁・・・・・・・・・・50ml

砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
みりん・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ①2合のご飯を炊いておく。
- ②だし汁50mlに、砂糖、みりん、しょうゆを入れ、合わせ調味料を作る。
- ③ねぎを小口切りにする。
- ④ご飯にしらす、スライスチーズ、ねぎ、ごま、②の合わせ調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤材料がしっかり混ざったらお好みの大きさに分けて握り、おやきの形にする。
- ⑥フライパンに火をつけ、ごま油を入れる。
- ⑦フライパンにおやきを並べ、中火から強火で両面返しながら焼く。
- ⑧表面がきつね色になったら出来上がり。



ポイント

握り方が弱いと焼いたときに崩れてしまうので、強めにしっかりと握っておきましょう。

