



## 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 ······ 30 g  
万能ねぎ ······ 4本  
ごま ······ 10 g

だし汁 ······ 50 ml  
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 50 ml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。

