

ごはんお好み焼き

お手軽度 ☺☺☺

エネルギー 441 和カロリー
塩 分 1.6グラム

材料 (1人分)

ごはん	茶碗1杯
キャベツ	1枚
しらす干し	大さじ1
ねぎ	1~2本
卵	1個
油	大さじ1/2
お好みソース	お好みの量
青のり	お好みで



作り方

①下準備



②キャベツ、ねぎ、卵、しらす干し、ごはんを混ぜる



③フライパンに油を熱し両面を焼く



④お好みソースを塗り、青のりをかける

