

# 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

キャベツ せん切り      ねぎ 小口切り      卵 ときほぐす



### 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

