



# ご飯入り お好み焼き

## 【材料：2人分】

ご飯	茶碗1杯分
卵	1個
キャベツ	1枚
お好みの材料	
(しらす・桜えび・火の通りやす野菜など)	
塩・こしょう	少々
油	〃
お好みの調味料	適量
(ソース・ケチャップ・マヨネーズなど)	
かつお節	適量



(1人分) **カロリー：約200Kcal**  
※使う材料や調味料によって多少カロリーが異なります。

## 【作り方】

- ① キャベツを1cm角に切る。
- ② ボウルに卵をとき、ご飯・①・好みの材料を入れて混ぜ、塩・こしょうをする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を流し入れ、薄く平らに広げる。
- ④ キツネ色に両面焼き、ソースとかつお節をかける。

火の通りやすい野菜は…  
ネギ・ニラ・にんじん・ピーマンなどを薄く切って加えましょう。  
夏なら「青じそ」を千切りにして加えてもおいしいです！

