

Recipe

たまごごはんのおやき（8枚分）
※1歳半ごろから食べられるおやつです

材料:



- ・ 卵…2個
- ・ サラダ油…小さじ1

- ★ご飯…300g
- ★冷凍ミックスベジタブル…80g
- ★ちりめんじゃこ…大きじ2
- ★ごま…小さじ2
- ★ピザ用チーズ…30g
- ★かつお節…1袋（5g）

作り方:

1. ボウルに卵を溶きほぐし、★を加えて混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1の1/4量を入れて平らに広げる。焼き色がついたらひっくり返し、もう片面にも焼き色をつける。
3. 残りも同様に焼き、器に盛って完成。

食べ残したたまごごはんは、
ご飯以外の★を加えても作れます。

