



卵かけごはんのお焼き風

材料2人分

(材料を半量ずつにすると直径15cmが2枚焼けます)

卵	2個
ごはん	お茶碗2杯(320g)
だし醤油	小さじ4
こめ油	小さじ2
ちりめんじゃこ	10g
ブロッコリースプラウト	適量
焼きのり	2枚

つくりかた

1. ボウルで卵をとき、だし醤油、ごはんを加え、よく混ぜます。ブロッコリースプラウトは刻み、焼きのりは細切りにします。
2. 熱したフライパンにこめ油を入れ、手順1を平らに広げて中火で少し焦げ目がつくまでじっくり焼きます。
3. 裏面も焼き表面がカリッとしたら、ちりめんじゃこ、スプラウト、焼きのりをのせます。