

卵かけごはんやき

リメイク

材料（1人分）

レタス	1枚（40g）
塩こしょう	少々
油	小さじ1
ごはん	軽く1杯（120g）
たまご	1個
しょうゆ	小さじ1
スライスチーズ	1枚（15g）
油	小さじ1



エネルギー

413

キロカロリー

たんぱく質

13.4

グラム



1.

レタスを小さく切って炒める。このとき、塩こしょうをふる。



2.

卵かけごはんを作る。（ごはんとおととしょうゆを混ぜる。）



3.

2.に小さく切ったスライスチーズと1.のレタスを混ぜる。



4.

3.を油をひいたフライパンで焼いてできあがり。

☆塩田中学校 杉光咲希乃さんのレシピ☆

《ひとこと》

もともと残った卵かけごはんを焼いたものだったのですが、リメイクして使えるようになり、よかったです。

