



中学生向き

焼きめし

【材料】	1人分	4人分
ご飯	お茶碗1杯	お茶碗4杯
玉ねぎ	30g	1/2個
ウインナーまたはハム	2本または1.5枚	8本または4枚
卵	1/2個	2個
塩	少々	適量
コショウ	少々	適量
しょうゆ	1.5g	小さじ1
がらスープの素	0.5g	小さじ1/2
ごま油	1.5g	小さじ2

【作り方】

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. ウインナーまたはハムを、一口大に切る。
3. 温かいご飯に、ときほぐした卵を混ぜておく。
4. フライパンを火にかけ、ごま油を入れ温まったら、玉ねぎ・ウインナーまたはハムを炒める。
5. 具に火が通ったら、ご飯を入れてパラパラになるまで炒める。
6. 調味料を入れ、味をととのえる。
7. 盛り付ける。

ワンポイントアドバイス

*ピーマンやニンジンなど、好きな野菜をプラスしてください。

*ごま油 → サラダ油
しょうゆ → ケチャップ
に変えると、ケチャップライスになります。

