

# 洋風おやき



1 個当たり  
エネルギー：148kcal  
塩分：0.3g

## 【材料 4 個分】

• ご飯	200g
• ハム	1 枚
A {	
• ミックスベジタブル	25g
• ピザ用チーズ	25g
• サラダ油	適量 <sup>てきりよう</sup>

## 【つくり方】

- ① ハムは角切りにする。
- ② ご飯に①と A を入れて混ぜる。
- ③ ②を 4 等分し、ラップを使い丸いおにぎりを作り、平らにつぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を両面がきつね色になるまで焼く。



ご飯が冷めてしまうと、まとまりにくくなります。手早く具材を混ぜて、形を作り焼きましょう。