



令和2年

★簡単おやき

【材料】(子ども10人分)

ごはん	300g
卵	2個
しょうゆ	大さじ1
ゆでほうれん草	50g
ちりめんじゃこ	20g
とろけるチーズ	30g
油	適量



子ども10人分は
大人3～4人分です。

【作り方】

- ① ボールにごはん、卵、しょうゆ、ゆでたほうれん草(みじん切り)、ちりめんじゃこ、とろけるチーズを入れ、よく混ぜる。
- ② 油をひいたフライパンに広げて両面を焼く。

※ごはんのおやきは、ねぎ、れんこんのすりおろし、じゃがいものマッシュ、ごま、大葉、干しエビ、粉チーズ、かつおぶしなど家にあるもので組み合わせ自由自在。

※朝ごはんにもおやつにもおすすめです。

※手づかみ食べ、かみかみメニューにもなります。



善通寺市 子ども課