

かぶの焼きおにぎり



チャーハンにしてもおいしい
です♪
焼いているときに崩れたら、
そのまま崩してチャーハンに
しちゃいましょう！



材料2人分

かぶ	1株	しょうゆ	小さじ2
ごはん	300g	みりん	小さじ1
かぶの葉	適量		
卵	1個		
オリーブオイル	少量		
バター	5g		

作り方

- ① かぶは 1cm 角、かぶの葉は 8mm 程度に切り、耐熱ボウルに入れて電子レンジで 1 分加熱する。
- ② 卵はオリーブオイルを熱したフライパンで炒り卵にする。
- ③ ①②をごはんに混ぜ、おにぎりの形にする。
固めに握っておくと焼くときに崩れにくい。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③を焼く。
- ⑤ 両面に焼き目が付いたら、しょうゆとみりんを回し入れ、香ばしくなるまで焼く。