



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。