

## 朝食メニュー



### 材料（4個分）

ごはん	200g
卵	1個
ひじき	40g
油揚げ	20g
炒りごま	大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
ごま油	少々

# 卵入り焼きおにぎり

## 作り方

- ① ひじきは洗って水で戻す。油揚げは横半分に切り、千切りし、熱湯をかけ油抜きをする。
- ② 耐熱容器に①とめんつゆ、水大さじ1を入れて電子レンジで、1分程度加熱する。
- ③ ごはんに②と炒りごま、卵を混ぜ、4等分にする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、両面こんがり焼く。

\*ひじきや油揚げの代わりに、しらすやツナ缶を混ぜても美味しいです！