

# ごはんのおやき（かつお節）



【材料】 1人分

ごはん（100g）	茶わん1杯
ちりめんじゃこ	大さじ1
かつお節	大さじ1
青のり	小さじ1/2
油	小さじ1

【作り方】

- ① ちりめんじゃこをフライパンで軽く乾煎りする。
- ② ごはん、①、かつお節、青のりを混ぜる。
- ③ ②をラップに入れて軽くつぶしながら丸める。  
※ 粗くつぶすとモチモチおやき風  
※ しっかりつぶせばパリパリおせんべい風
- ④ 油を熱したフライパンにラップをはずした③を入れて、上からぎゅっと押さえながら焼く。  
※ 平たくして焼くと、カリカリの食感に仕上がります。

ひとこと

お子さんの苦手な野菜を小さく刻んでさっとゆでてから入れてもいいですね。ホットプレートでも作れます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
212	3.9	16	37.2	0.4	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

