

優秀賞

キャベツたっぷり！ライスでお好み焼き♡



〈材料・分量（2人分）〉（○のついているものは富山県産食材使用）

○ごはん	200g	塩昆布	少々	ソース
○卵	1個	○トマト	適量	マヨネーズ
○キャベツ	200g	○おくら	適量	青のり
○ねぎ	50g			かつお節

〈作り方（調理時間10分）〉

- 1.ごはんの中に生卵、塩昆布、刻んだキャベツを入れて混ぜる
- 2.フライパンで両面をこんがり焼く
- 3.皿に盛り、ソース、マヨネーズ、青のり、かつおぶしをかける
- 4.周りにトマト、オクラを添える

〈栄養のバランスポイント〉

野菜たっぷり、ボリューム満点&カロリー控え目

〈アピールポイント〉

昨夜残ったご飯どうしてますか？

お茶漬け、チャーハンなどなど・・・定番ですが

その冷ごはんの中に、卵、キャベツ、そして味付けは塩昆布のみ。

今回は、キャベツ、ねぎを入れましたが、冷蔵庫に残っている野菜なんでもオッケーかと思えます。