



7/20(火) お好みごはん焼き

(材料)

ごはん

① ボウルにたまごを割って溶く。

たまご

② 小さく切った具材とご飯を入れて混ぜる。

ハム、チーズ、玉ねぎ

しらす、梅、天かす、紅しょうが、など

③ 油を熱したフライパンに流し入れ、両面こんがり焼く。

サラダ油

ソース、マヨネーズ

★ソースとマヨネーズ、しょうゆとかつお節など、中の具材に

しょうゆ、かつお節、青のりなど

合わせてお好きな調味料をかけてどうぞ

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。