



7/20(火) お好みごはん焼き

(材料)

ごはん

たまご

ハム、チーズ、玉ねぎ

しらす、梅、天かす、紅しょうが、など

サラダ油

① ボウルにたまごを割って溶く。

② 小さく切った具材とご飯を入れて混ぜる。

③ 油を熱したフライパンに流し入れ、両面こんがり焼く。

ソース、マヨネーズ

しょうゆ、かつお節、青のりなど

★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。