

おやき

材料 (2人分)

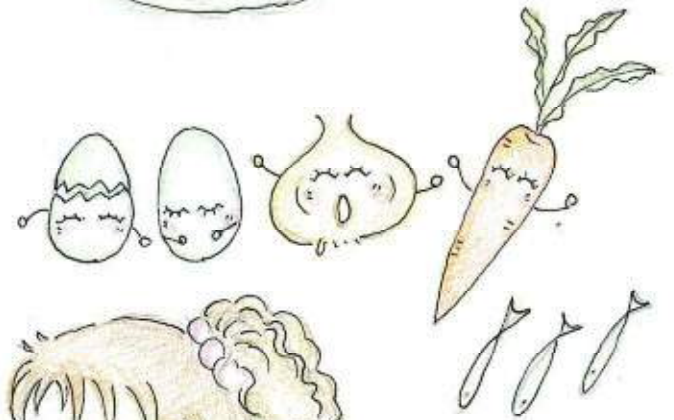
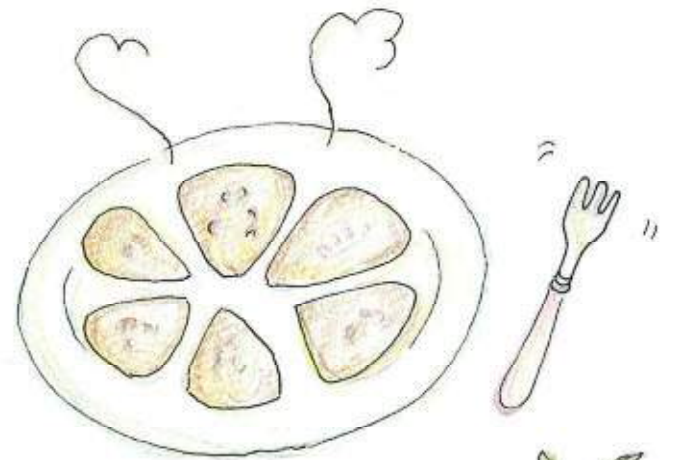
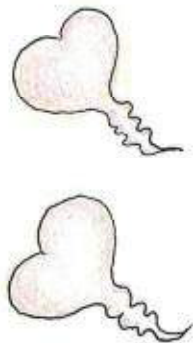
ごはん ... 茶碗2杯分

ちりめん ... てき量

人参 ... てき量

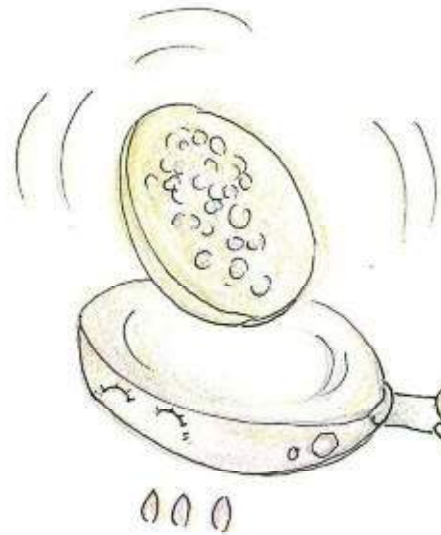
玉ねぎ ... てき量

たまご ... 2個



作り方

1. 人参、玉ねぎを小さく切る。
2. たまごを溶き、材料をすべて入れて混ぜる。
3. ②をフライパンに平たく入れ両面を焼く。



あまっている
野菜を使って作れるので、いつでも
できちゃうよ。