

# ご飯せんべい



せんべいの具を、チーズや青のりにしてもOK。  
家族と一緒に楽しく、我が家流  
ご飯せんべいを考えてみてね！

## 材料 2人分

ご飯… 100g

A { ごま… 小さじ2  
しらす干し… 小さじ2  
さくらえび… 小さじ2  
砂糖… 小さじ少々  
しょうゆ… 小さじ少々

油… 適量

## 作り方

- ①ご飯とAを混ぜ合わせておく。4等分にし、ラップにはさまみ、スプーンかめん棒で薄く延ばす。
- ②フライパンに油を熱し、①の両面を表面がカリッとなるまで焼く。



### point

フライパンで焼く前に、ラップをのけて、電子レンジに20～30秒かけると、表面はカリッと中はモチツとなりやすいよ！

## 一人分 栄養価

- エネルギー 140kcal
- たんぱく質 4.9g
- 脂質 4.5g
- 食塩相当量 0.4g