

おこめみ焼き

学校名	女子栄養大学
チーム名	狭山茶チーム
メンバー	3名
調理時間	15分（炊飯除く）



ポイント	<ul style="list-style-type: none"> 今日は友達とホームパーティ！なるべく家にあるものを使って、パパッとできる！みんなで楽しく！お腹いっぱい！になるものはないかなあ…と考え思いついたおこめみ焼きです。 生地はご飯で作るので、粉は不要！混ぜて焼くだけ！ご飯があれば具材は残り物などを組みあわせてオリジナルのおこめみ焼きを作れる、アレンジのきく楽しいレシピです！
------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

材料（2人分）	
ごはん （残り物でもOK）	280g
卵	1個
キャベツ	30g
キムチ	100g
チーズ	40g
豚こま肉	80g
油	大1/2
ソース(中農)	大2
マヨネーズ	★ 大2
かつおぶし	8g
青のり	3g

調理手順
① キャベツを千切りする。
② ご飯をあたため、ほぐした卵を混ぜる。
③ ②にキャベツ、キムチ、チーズを入れる。
④ フライパンに油を入れ、豚こま肉を焼く。
⑤ ④の上に③を流し入れ、形をつくり焼きかためる。
⑥ 焼き目がついたらひっくり返し、反対側も焼く。
⑦ 皿にのせ★をかけたたら、完成\(^o^)/