

納豆おやき

<材料>

- ご飯 . . . 茶碗 1 杯
- 納豆 . . . 1 パック
- 片栗粉 or チーズ . . . 適量



<作り方>

1. 全ての材料を潰すようによ〜く混ぜ合わせたら、食べやすい大きさに形成し、フライパンで両面をこんがり焼くだけ。

やってみよう!

 残った青菜やコーン、海苔を入れても good★

おやき 1 個分の栄養価

熱量 120kcal

たんぱく質 3.8g

食塩相当量 0.1g