

長期休みにおすすめ！お助け簡単レシピ

●主食+主菜+副菜が揃った

卵かけごはんのチーズ焼き



材料【4人分】

- ・ごはん … 茶碗 4 杯
- ・卵 … 4 個
- ・ベーコン … 4 枚
- ・小松菜 … 120 g
- ・とろけるチーズ … 4 枚
- ・かつお節 … 2 袋
- ・減塩しょうゆ … 小さじ 1 弱
- ・みりん … 小さじ 1
- ・白ごま … 小さじ 1
- ・油 … 小さじ 2

作り方

1. 耐熱皿に卵とかつお節、しょうゆを入れて溶き、ごはんを加えてよく混ぜ合わせる。
2. ベーコンは短冊、小松菜は 2cm 幅に切る。
3. フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、小松菜、ごま、みりんを加えて炒める。
4. 1 の上に 3 とチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、出来上がり。

Point

- ・小松菜は冷凍のほうれん草やブロッコリーでも代用可
- ・ベーコンはハムやツナでも OK

