

● かりじゃこのダシたまご焼き



夜須小学校 6年 小松 将也

材 料

卵…………… 1 個
かりじゃこ…適量
ねぎ……………少々
しょうゆ……………少々
砂糖……………少々
サラダ油

作り方

- 1 ねぎは小口切りにする
- 2 卵を割りほぐし、①とかりじゃこと調味料を入れてよく混ぜる。
- 3 卵焼き用のフライパンに油を熱し、卵を焼く。

かりじゃこからダシがでます。ねぎは小口切りにして冷凍をしておくと便利です。



● サケボン



夜須小学校 5年 岡村 有徒

材 料

鮭切り身…………… 1 切れ
もやし……………適量
ボン酢

作り方

- 1 耐熱皿にもやしを入れ、その上に鮭をのせる。
- 2 ラップをして、鮭に火が通るまでレンジで加熱する。
- 3 ボン酢をかけて食べる。

魚の臭みが気になる場合は、酒をふったり、塩こしょうしてもいいです。鮭以外の魚でもできます。