

## ● ライスピザ



夜須小学校 6年 松岡 汰一

### 材 料

ごはん……………お茶碗 1 杯分  
 ベーコン……………1/2～1 枚  
 ニラ……………適量  
 じゃこ……………適量  
 卵……………1 個  
 とろけるチーズ…適量  
 塩・こしょう

### 作り方

- 1 ベーコン・ニラは食べやすく切る。
- 2 ごはんに①と溶き卵・じゃこ・塩こしょうを混ぜ合わせて耐熱容器に入れる。
- 3 チーズをちらし、オーブントースターで7～10分焼く。



## ● 混ぜて焼くだけ！簡単！ごはんのお好み焼き



佐古保育所 保護者 寺村 直子

### 材 料 2人分

ごはん……………お茶碗 1 杯分  
 のり……………3 枚  
 ちりめんじゃこ…大さじ 3  
 カニカマ……………お好みで  
 ごま……………小さじ 2  
 卵……………1 個  
 しょうゆ……………小さじ 2  
 ごま油……………大さじ 1

### 作り方

- 1 のり・カニカマは食べやすい大きさに切る。
- 2 ボールに材料を全て入れてよく混ぜる。
- 3 フライパンを熱し、ごま油を入れて②を平らに広げる。
- 4 両面をカリッと焼く。食べやすい大きさに切って器に盛る。

カニカマの代わりにハムやウインナーでもおいしく  
 できます。忙しい朝でも簡単にできます。