

ふわたま小松菜焼き



【材 料（1人分）】

- ・小松菜 1束
- ・はんぺん 1袋
- ・タマゴ 1個
- ・ゴマ油 大さじ1
- ・お好みソース 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・かつお節 適量

【作 り 方】

- ① 小松菜を1.5cmくらいのざく切りにする
- ② はんぺんを袋ごとペースト状につぶす
- ③ タマゴをよく溶いて、①と②を混ぜる
- ④ フライパンにゴマ油をひき、③を弱火で両面焼く
- ⑤ ソース、マヨネーズ、かつお節をかけて出来上がり

◎レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 楽笑クラブ