

# お焼き



余ってしまった  
冷やご飯を使って

## 材料（4人分）

- ・冷やご飯 300g
- ・小麦粉 大さじ1
- ・にんじん 30g
- ・ピーマン 30g
- ・ちりめんじゃこ 10g
- ・いりごま 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ2

## ①食材を切る

- ・にんじん、ピーマンは2cm長さの細切りにする

## ②食材を混ぜる

- ・ボールに冷やご飯を入れてつぶし、小麦粉、にんじん、ピーマン、しょうゆ、水適量を入れてよく混ぜ、じゃこ、ごまをサッと混ぜる。

## ③フライパンで焼く

- ・フライパンにごま油を熱し、②を食べやすい大きさに平らにのばし入れ、中に火が通るまで弱火で両面をこんがり焼く。

## お皿に盛り付けて出来上がり☆

レシピ提供 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

仕上げに

練り味噌をぬったり、  
さくらえび、青菜の漬物も