

【じゃこ入りおやき】一人分

材料

ごはん	80g
ちりめんじゃこ	小さじ1
ごま油	適量

作り方

- ①ごはんを炊く。
- ②ごはんじゃこを混ぜる。
- ③形を整える。厚さは、薄めにする。
- ④鉄板にごま油をぬり、③を並べる。
- ⑤160℃位のオーブンで5～7分焼く。

