

つくろう!

たのしい♪・おいしい♪

# てづくりおやつ その4



こんかい  
今回は、「ごはん」をつかったおやつです♪

## たまご 卵ごはんのおやき



あさ  
朝ごはんにも、  
おすすめ♪

### ざいりょう 【材料】

- ごはん・・・茶わん 1杯
- 卵・・・1個
- ハム・・・2枚
- 粉チーズ・・・大さじ1
- パセリみじん切り・・・大さじ1
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- サラダ油・・・小さじ1
- ケチャップ・・・適量



①ハムは5mm角ぐらいに切る。



のりごはんでもOKです。  
冷めていたら、  
レンジで温めましょう



②ボウルに卵をわりほぐす。

③②にごはん、ハム、粉チーズ、パセリ、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。



④フライパンに油をひいて中火にかける。

③の半分量をおたまですくい入れて、丸く広げる。  
もう半分も同じように入れる。



まるく形をととのえる

⑤少し火を弱めて2分ほど焼いてひっくり返す。

⑥もう片面も2分ほど焼いて、焼き色がいたらできあがり。



ちいめんじゃこやきざんだ  
青じそ、ごまを入れてつくり、  
ポン酢をかけてもおいしいです♪

# じゃがめしせんべい



モクっとした食感♪  
こおほしくて  
おいしいです。

ざいりょう  
【材料】4人分

- ・ごはん・・・茶わん軽く1杯(100g)
- ・じゃがいも・・・1個(120g)
- ・ちりめんじゃこ・・・大さじ2
- ・塩こんぶ・・・大さじ1
- ・小ねぎ・・・4本
- ・ごま油・・・小さじ2

のこりごはんでもOKです。  
冷めていたら、  
レンジで温めましょう



①小ねぎは小口切りにする。

じゃがいもを洗って皮をむき、芽は取りのぞく。



ごはんつぶが半分  
のこるくらいにつぶす

②温かいごはんをボウルに入れて、マッシャーや  
すりこぎ棒をつかってつぶす。

③じゃがいもを②へ、すりおろしながら入れる。  
ごはんといっしょにつぶしながら混ぜる。



④小ねぎ、ちりめんじゃこ、塩こんぶも  
入れて混ぜ合わせる。

⑤フライパンにごま油を入れて中火にかける。

④を大さじですくい入れ、平たくのばす。



大さじに山盛り1杯で  
8枚つくれます。

⑥こんがり焼き色がついたら、うらがえし、  
上から少し押さえつけながら焼く。



「やけど」に注意!



上からギュッと  
押す



青のいや粉チーズやごまを  
入れてもおいしいです。  
たきこみごはんでもつくってもOK♪

