

# チーズとごはんのおやき



ごはんが  
おやつに  
大変身!!



## 【材料】 4人分

- ごはん……………240g (茶碗軽く2杯)
- ピザ用チーズ……………28g (大さじ3強)
- 油……………適量
- 青のり……………少々
- しょうゆ……………小さじ1/2強



MINAMI-KU

(1個分97kcal)

## 【作り方】

- ①ボウルに温かいごはんを入れ、チーズを混ぜる。
- ②フライパンに油を熱してなじませ、①を平たく焼く。
- ③こんがり色づくまで両面焼き、青のりとしょうゆをふって出来上がり。

