



材料(1人分)

(A)	しらす	20g
	卵	1コ
	きざみネギ	大さじ1
	ピザ用チーズ	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩コショウ	少々
	バター	小さじ2

作り方

1. ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。
2. フライパンにバターを入れて中火で熱し、1.を流し入れる。半熟トロトロ状になるまでかき混ぜる。
3. ごはんに2.をのせて完成!

朝ごはんを食べて
元気に1日を
スタートさせよう!



大分県