

昨日のおかずを使ってみよう ①

材 料



- ・卵
- ・食パン
- ・納豆
- ・ひじきの煮物
(昨日のおかず)



楽しく食事する由樹子

作り方

1. 卵をときほぐしておく
2. 納豆をほぐして、ひじきの煮物とあわせておく。



3. フライパンで、卵を焼く。少し固まってきたら、納豆を入れる。



4. 卵の端を折り返して、パンの大きさくらいの四角に成型する。ひっくり返して、両面焼く。
5. パンにはさんで、召し上がれ！



昨夜の献立がたまたま
ひじきの煮物でした。
塩味やしょうゆ味の
物がありますよ。
だし巻き卵でもおいしいです。