

鮭入りお好み焼き



材
料
(
4
人
分
)

生鮭	2 切	卵	4 個	
プロセスチーズ	80 g	A {	小麦粉	カップ 1
小松菜	300 g		だし	大さじ 4
ネギ	1 本		しょうゆ	小さじ 2
桜えび	20 g		塩	小さじ 2/5
			バター	適宜
		塩	少々	

作
り
方

- (1) 小松菜は塩を加えた熱湯でゆで、水にとってさまし、水気を絞り 1 cm 長さに切る。
- (2) チーズは 1 cm 角に切る。ネギは小口切りにする。
- (3) 鮭は焼いておく。
- (4) ボウルに卵を溶きほぐし、Aを入れて良く混ぜ合わせる。
- (5) (1)と(2), 鮭, 桜えびも加えて混ぜ合わせる。
- (6) フライパンにバター少量を溶かし、(5)をおたまですくって入れ、まるく整え、こんがりとおたまで火を通す。
- (7) 仕上がり際にバター少量を入れてからめる。

一
口
メ
モ

・この分量で、直径 10 cm くらいのものが 4 枚焼ける。