

## パワーアップ！朝ごはん！

### カリッとごはんピザ

#### ＜材料 4人分＞

ごはん	2杯 (500g)
調味料	塩・こしょう 少々
	しょうゆ 大さじ1
薬味ねぎ	1本
ごま油	大さじ1
卵	2個
味付のり	4枚
とろけるスライス	
チーズ	2枚
白ごま	大さじ4

パリパリに焼いて食べるとおいしいですよ。

#### ＜作り方＞

- ① 温かいご飯に、調味料と小口切りにしたねぎを混ぜておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れフライ返しで押しながら片面を中火で焼く。
- ③ ご飯に焼き色がついたら皿に取り出す。
- ④ フライパンに溶き卵を落として広げ、卵が固まりかけたら③の焼いてない方のご飯を卵の上に乗せ焼く。
- ⑤ ひっくり返し、卵のついた面に、のり・チーズ・ごまの順に乗せてふたをして3分焼き、チーズが溶けたら出来上がり。

