

パワーアップ朝ごはん



『じゃこピーマンおにぎり』

<材料 4人分>

ちりめんじゃこ	40 g
ピーマン	2個
ハム	1枚
ごま油	大さじ1
白いりごま	大さじ1
ご飯	600 g
プロセスチーズ	80 g
(1.5cm角8個)	

<作り方>

- ① ピーマンとハムはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して、じゃこピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③ ご飯に②とハム、ごまを加えて混ぜ、中にチーズを入れておにぎりにする。

炒める具は前日に作っておくと朝の時短になります！

