

お焦げが美味しい  
チーズおやき



## 調理時間15分 材料(4人分)

|            |             |
|------------|-------------|
| サバフィレ      | 80g(1切、ほぐす) |
| タマネギ       | 200g(スライス)  |
| 油          | 小2(タマネギ炒め用) |
| a) { ケチャップ | 大2          |
| 塩・胡椒       | 適宜          |
| 卵          | 1個          |
| 刻みチーズ      | 60g         |
| ご飯         | 500g(炊飯)    |
| 油          | 大1          |
| パセリ        | 10g(みじん切り)  |

大=大さじ 小=小さじ

ポイント:チーズでさらにカルシウムUP!  
サバの量が少なく、チーズでまろやかな味になるため、魚が苦手なお子さんにも大好評。



## 作り方

- ① サバを適当な大きさにほぐす。
- ② タマネギを油で炒め、①とa)を加え、軽く炒める。
- ③ ご飯に、②、卵、チーズを混ぜ、油をひいたフライパンで両面をこんがり焼き、お皿に移したら、刻んだパセリをふりかけ出来上がり。

### 栄養価

#### チーズおやき(1人当たり)

|       |            |
|-------|------------|
| エネルギー | : 394 kcal |
| たんぱく質 | : 14.4 g   |
| 脂質    | : 11.0 g   |
| 炭水化物  | : 58.2 g   |
| カルシウム | : 217mg    |

