

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

