



余った野菜とごはんがヘルシーなおやつに！

ごはんのおやき

材料（4～6人分）

ごはん 茶碗1杯分(約180g)

余った野菜 180g

(にんじん、ゆでた青菜など)

ごま、しらす干しなど 20g

小麦粉 大さじ3

作り方

①ごはんに刻んだ野菜やごまなどを入れ、小麦粉を加えて手でよく混ぜる。野菜などの量は好みで、小麦粉の量もまともやすいように調節する。

②小さ目のおにぎりくらいの大きさに丸め、平らにのばす。

③フライパンに油をうすく引き、両面をカリッとするように焼く。