
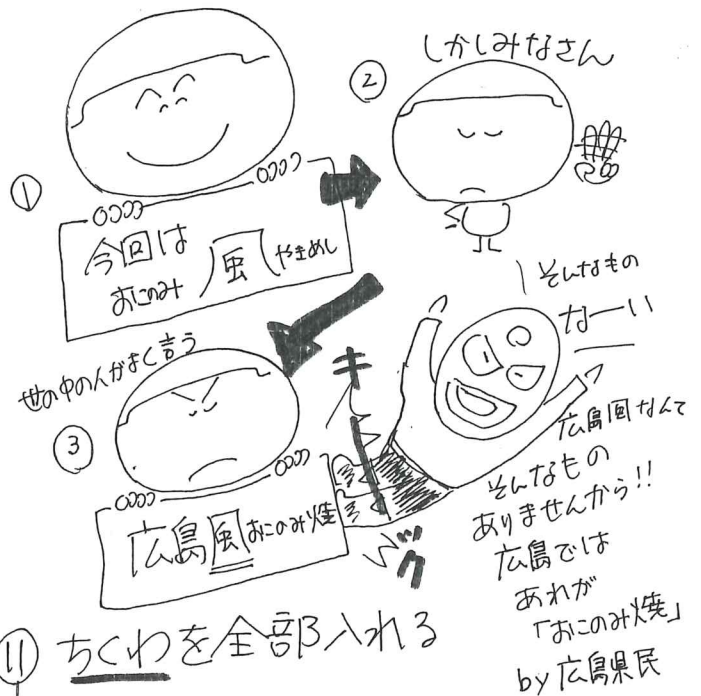


小麦粉が手に入らなくて おこのみ焼ができたなら 「おこのみ風やきめし」

- (材料) 1人分
- A ごはん 茶わん1杯
 - B キャベツ  このくらい
 - C ちくわ 1本
 - D 豚肉 50g
(こま切れでもうす切りでも)
 - E 糸しょうが 小1
 - F 天カス 大きじ2
 - G サラダ油
 - H お好みソース
 - I しお・こしょう

(作り方)

- ① 豚肉は1cmはばに切る
(こま切れなら切らなくてよい)
- ② キャベツはザクザク切る
- ③ フライパン用意
- ④ サラダ油 大きじ1 入れる
- ⑤ 強火にかける
- ⑥ 豚肉を全部入れる
- ⑦ 1分いためる
- ⑧ ちくわははしから
5mmはばに切っておく
- ⑨ キャベツをフライパンに
入れる
- ⑩ 30秒いためる



- ⑪ ちくわを全部入れる
- ⑫ 30秒いためる
- ⑬ ごはんを全部入れる
- ⑭ 1分間おこまうしてから
いためる
- ⑮ お好みソースを大2 入れる
- ⑯ 30秒いためる
- ⑰ 塩を1ふり) する
こしょうを1ふり
- ⑱ 糸しょうが 小じ1
天カス 大きじ2 入れる
- ⑲ 20秒いためる
- ⑳ 火をとめて でき上り

作るだけ作って
片づけ忘れて
ませんかあ
洗い物も大事!!