

# スパムのおにぎり (1コ分)

ソーセージの  
圧づめです

(材料) スパム 1cmの厚さに切ったもの1枚

シラス 1/8コ

スライスチーズ 1枚 (とけるチーズでもOK)

焼のり 1枚

ごはん お茶わん軽く1杯

(調味料) 西作・塩・こしょう・オリーブオイル

(作り方)

① シラスを全部せん切りにする

② フライパン用意

③ サラダ油 大さじ1 入れる

④ 強火にかける

⑤ スパムを入れる

⑥ 30秒やく

⑦ ひっくり返す

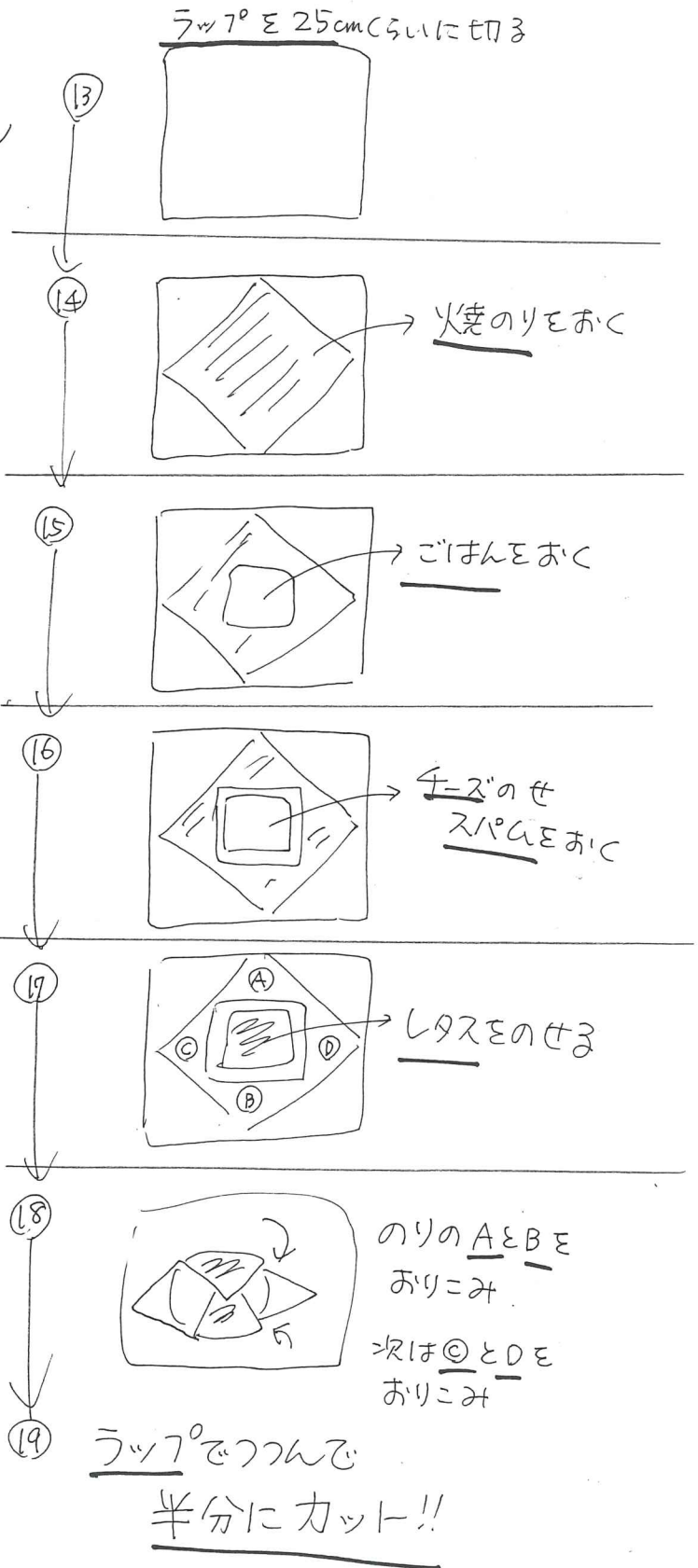
⑧ 30秒やく

⑨ 火をとめる

⑩ チーズをのせる

⑪ 30秒そのまま

⑫ お皿にとっておく



- ⑫-A シラスをぼうろに入れて
- ⑫-B 西作 小さじ1/2  
オリーブオイル 小さじ1  
塩 1ふり  
こしょう 1ふり
- 入れて  
あえておく