



材料 (直径23cmのフライパン)

たまねぎ	1個
鯖の水煮	半缶
ごはん	300g
たまご	4個
大葉	5枚
ほりにし	小さじ2
サラダ油	適量

- ①たまねぎはみじん切り、大葉は千切りにする
- ②鯖の水煮は汁を切り、ごはん和大葉の千切りと合わせる
- ③フライパンにサラダ油をひき、たまねぎがしんなりするまで炒める
- ④②に③とほりにしを半分入れ、混ぜる
- ⑤たまごを溶いて残りのほりにしを入れ、④と混ぜ合わせる
- ⑥温めたフライパンにサラダ油をひき、⑤を入れ表面をならし蓋をして弱火で7～8分焼く
- ⑦まわりが固まったら、裏返して蓋をせずに3～5分焼いて完成

