

かんたん!おいしい!朝ごはんレシピ☀
～ハム卵おにぎり～



〈材料 1人分〉

- ・ ごはん…お茶碗軽く1杯
- ・ スライスハム…1/2枚
- ・ 卵…1/2個
- ・ 油…少々

〈作り方〉

- ①フライパンに油を熱し、小さく切ったハムを炒め、少し火が通ったら溶き卵を加え混ぜる。
- ②ボウルにごはんと①を入れて混ぜ合わせ、ラップで包み形を整える。