

超簡単!!!

# 和風ひじき卵パン

## ～材料～

- ・ロールパン 1個(大きさに合わせて)
- ・卵 1個
- ・ひじき(缶) 10g(大さじ1)
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・鰹節 ひとつまみ
- ・醤油 少々

使用する調理器具は  
フライパンと菜箸だけ!

## ～作り方～

1. フライパンにごま油を入れて熱し、ひじきを炒める。
2. 1に卵を割り入れ、素早くかき混ぜながら炒める。
3. ロールパンを割り、2で炒めた具材を挟む。
4. かつお節を乗せ、醤油をかける。

## ～ARRANGE～

- ・ロールパンでなくてもOK!  
ご飯に乗せて丼にも!
- ・具材をほうれん草にしてみたり、  
ごま油ではなくバターにしてもO



鎌倉女子大学 実習生