



カリッともちっとごはんチヂミ



材料（2人分）

レトルトカレー（甘口または中辛）	1袋
卵	3個
ごはん	茶碗1杯強
にら	1/2束
だし(粉末)	小さじ1
ごま油	大さじ2

作り方

- 【1】 レトルトカレーは軽く温める。にらは長さ3～4cmに切る。
- 【2】 ボウルに（1）、残りの材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- 【3】 フライパンに油を熱し、（2）を流し入れ、両面焼く。

