

レシピ名：あじのオムライス

材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
やきあじ	1尾		
長ネギ	4分の1		
卵	1個		
ごはん	100g		

作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①アジを焼いてほぐし、長ネギを切る
- ②ごはんとはぐしたアジ、長ネギを炒める
- ③卵焼きをつくり②にのせる

調理のポイント・コツ

アジの骨をきっちり取る。

レシピの生い立ち・コンセプト

オムライスを作っていたときに、「魚でもオムライスをつくれるかも」と思いこれをつくりました。

料理イメージ

