

納豆ふわふわ焼き



1人分

納豆 1パック
卵 1個
しらす 10g
小松菜 30g
ひじき（戻したもの） 大さじ1強
小麦粉 30g
水 大さじ3
ごま油 適量

1) 納豆はたれがあれば一緒に混ぜ合わせる。
卵はほぐし、小松菜は細かく切る。

2) 材料をボウルに入れて空気を含ませながらしっかり混ぜごま油を敷いたフライパンで両面じっくり焼く。