



(写真は1人分)

主とする魚介藻類名【タイ、シラス、黒ハンペン】 材 料(2人分)

白飯	200 g	黒ハンペン	大 1 枚
卵	1個	ミックスチーズ	50 g
しょう油	大さじ1/2	キムチ	30 g
塩	少々	ベーコン	2 枚
粗びき黒こしょう	少々	タイ（白身魚）	40 g × 2 切れ
シラス	40 g	パセリ（生）	適量