

レンジでオムライス



<材料(1人分)>

温かいごはん 100g
A ハム 2枚
とうもろこし缶 30g
玉ねぎ 30g
ケチャップ 大さじ1と1/2
スライスチーズ 1枚
卵 1個
塩・こしょう 各少々
ケチャップ 小さじ1/2

容量350mlの耐熱の容器
(電子レンジOKの物を使ってください)

<作り方>

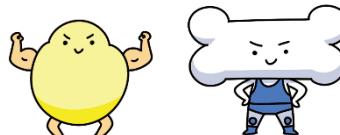
① ハムは1cmの角切り、玉ねぎはみじん切りにする。卵を溶きほぐし、塩・こしょうを入れる。

② 耐熱の器にごはん・Aの材料を入れてよく混ぜ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で40秒加熱する。

③ 平らにならしてチーズをのせ、卵を流し入れる。ふんわりラップをして、電子レンジ(600W)で3分加熱する。ケチャップをかけて完成。



チーズでたんぱく質・カルシウム補給！



Point

- ◆ 500Wの電子レンジの場合は、②の加熱が50秒、③の加熱が3分30秒です。
- ◆ とうもろこし缶・玉ねぎのかわりに、冷凍ミックスベジタブルや、ピーマン・パプリカなどでも作れます。
- ◆ ハムのかわりに、ウインナー2本(輪切りにする)でもOK！
- ◆ ちょっと小腹が空いたときや朝ごはんにおすすめです。