

# 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。