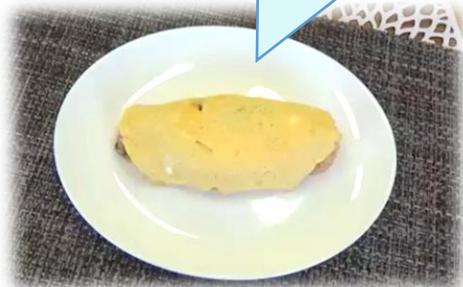


【レンジで作るオムライス】

ひつか
火を使わず、
かんたん
レンジで簡単！



ざいりょう
～材料～

- ・ごはん 150g
- ・バター 2g
- ・コンソメ ひとつまみ
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・卵 1個
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・ハム 2枚
- ・しめじ 10g



つくかた
～作り方～

キッチンばさみを
使ってもOK！

ラップをはずす時は、
熱いので注意しよう！



① ハムとしめじを1cmに
切ります。



② 耐熱容器にハム、しめじ、コンソメ、
バターを入れて混ぜ、ラップをして、
600wで1分レンジにかけます。



③ ごはん、ケチャップを加えて
混ぜ、ラップをして600wで
1分レンジにかけます。



④ 卵を割りほぐし、マヨネーズ
を加えて混ぜ、ラップを敷い
た平皿に広げ、600wで30
秒レンジにかけます。



⑤ スプーンの背で優しく全体
を混ぜ、さらに600wで40
秒レンジにかけます。



⑥ ⑤のオムライスシートに
③のケチャップライス
のせ、ラップで包んで形
を整えます。

固まっている所と固まって
いない所が混ざるように！

⑦ ラップをはずして、
ケチャップをかけたら
完成！

ケチャップライスの上に
オムライスシートをのせて、
形を整えてもOK！
作ってみてね！

