

# レンジオムレット

【材料】 ※1食分作れます

- 卵・・・・・・・・・・2個
- 魚肉ソーセージ・・・1本
- トマトケチャップ・・・好みの量

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

- ・耐熱容器
- ・スプーン



エネルギー260kcal タンパク質19.4g

調理時間  
約5分

1食あたりの価格  
約60円

## ～つくりかた～

- ① 耐熱容器に水をカレースプーン4杯入れる。
- ② ①に卵を割り、手でちぎった魚肉ソーセージを加えて軽くかき混ぜる。
- ③ 電子レンジで3～4分加熱する。
- ④ ケチャップをかけて完成。

## ～メモ～

- ・ 耐熱容器が無ければフライパンでも代用できます。
- ・ 表面を箸などでさして卵液が出てきたら、再度加熱しましょう。