

簡単オムライス

【材料】 ※1食分作れます

- ごはん・・・150g
- ウインナー・・・2本
- ケチャップ・・・お好みの量
- 塩
- こしょう
- スライスチーズ・・・1枚
- 卵・・・1個



エネルギー458kcal タンパク質16.5g

【使用する調理器具】



調理時間
約5分

1食あたりの価格
約200円

・耐熱容器

～つくりかた～

- ①耐熱容器にご飯、ケチャップ、塩、こしょう、手でちぎったウインナーを加えて混ぜる。
- ②①の上にスライスチーズを敷き、卵は別の容器で割り、混ぜてから①に入れ、ラップをし電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。
- ③最後にケチャップをかける。

～メモ～

・電子レンジ500Wの場合は3分加熱して下さい。