

# レンチンでチャーハン

【材料】 ※1食分作れます

- ごはん・・・150g
- 卵・・・1個
- ねぎ(冷凍可)・・・好みの量
- 鶏ガラスープの素
- コショウ
- 油

【使用する調理器具】



・耐熱容器



エネルギー360kcal タンパク質10.5g

調理時間  
約10分

1食あたりの価格  
約90円

## ～つくりかた～

- ① 耐熱容器に卵を割り、溶きほぐす。そこに温めたご飯、キッチンバサミでねぎを切って入れたら全体をかき混ぜる。
- ② ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで3～4分程加熱して完成。

## ～メモ～

- ・ ごはんが固いとうまく混ざらないため、冷やご飯の場合はあらかじめ電子レンジで温めると良いです。
- ・ ごはんがベチャッとしている場合は、再加熱して下さい。
- ・ レタスやベーコン、かにかまなど好みの食材を入れても美味しく召し上がれます。