

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

誰でも作れちゃう♪

レンジで簡単オムライス

材料

1人分

- ・温かい白飯 1食分(150g)・ツナ缶 (水切りしておく)
- ・ミックスベジタブル (冷凍、コンビニ等で売っているもの) 70g
- ・ケチャップ大さじ 2杯
- ・卵 1個+マヨネーズ大さじ1/2杯 (混ぜておく)

レシピ一覧はコチラ→



作り方 (🕒3分)

- ①耐熱容器に、温かい白飯、ミックスベジタブル、ツナ、ケチャップの順に入れ軽く混ぜる。
- ②フタ(サランラップ)をしてレンジで2分(600w)加熱し全体をなじませる。
- ③②の上に卵とマヨネーズを混ぜたものを流しいれフタ(サランラップ)をして再度レンジで2分(600w)加熱し完成。好みでパセリを散らす。



レンジで加熱直後の容器は熱いのでやけどに

注意しましょう。



ミックスベジタブルも冷凍のままで混ぜます。
ケチャップライスの上に卵液を流し入れて加熱します。
誰でも簡単に作れます



必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 519kcal
たんぱく質 18g
脂 質 14.6g

炭水化物 74.9g
食塩相当量 1.7g