

レンジで簡単！マグカップオムライス

※材料・分量は1人分

●マグカップオムライス

【材料・分量】

ご飯	150g	
ウインナー	1本	
玉ねぎ	1/4個	
ブロッコリー	1房(15g)	
コーン缶	大さじ1(7g)	
A	ケチャップ	大さじ1(18g)
	コンソメ	1g
	マーガリン	5g
	塩コショウ	適量
卵	1個	
マヨネーズ	大さじ1(18g)	
ケチャップ	適量	

【作り方】

- ① ウインナーは輪切りにする。
玉ねぎはみじん切りにする。
ブロッコリーは1つの房を4つ程度に切り分けて耐熱皿に入れ、水(大さじ2)を加えて、電子レンジ(600wで2分)で加熱する。
- ② マグカップにご飯を入れ、①とコーンとAを加えて混ぜる。
- ③ ラップをして電子レンジ(600Wで2分)で加熱する。
- ④ ③の表面をスプーンで平らに整える。
- ⑤ ボウルに卵を割り、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ⑥ 溶いた卵を④にかけてラップし、電子レンジ(600Wで1分)で加熱する。
- ⑦ お好みでケチャップをかける。

●みかんヨーグルト

【材料・分量】

プレーンヨーグルト	80g
みかん(缶詰)	20g

【作り方】

- ① 材料を混ぜて盛り付ける。