

乗せる!! チンする!! 食べる!!



適量ご飯



材料

- ☆ ご飯 ... 適量
- とろけるチーズ ... 適量
- シャケフレーク ... 適量
- 刻み青ねぎ ... お好みで
- しょうゆ ... ひとまわし



全て、
食べた量だけ
入れましょう!

作り方

耐熱のお皿か、お茶碗に
☆の材料を全て入れて
500Wのレンジで40秒程チン♪
最後におしょうゆをかけたら
あとは食べるだけ! 洗い物も
お茶碗とおはしのみ!
とってもエコで時短な料理っ!

Point → 青ねぎは切られたものを買うとさらに時短!
あまたら冷凍すると長持ちするよ!!

鎌倉女子大学 実習生