

合言葉は「混ぜて・かけて・レンジでチン」!

蒲焼き DE 和風オムライス



- 材料 (1人分) -
- ・ご飯 150g
 - ・さんまの蒲焼き 1缶
 - ・卵 1個
 - ・マヨネーズ 大さじ1/2
- (分量外)
- ・きざみのり お好みで
 - ・きざみネギ お好みで

-作り方-

- ① ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズを加えてときほぐす。
(マヨネーズは加熱すると溶けるので、多少ダメになっていてもOK)
- ② マグカップにご飯、さんまの蒲焼き、タレを入れてよくほぐしながら混ぜ、平らにならす。
- ③ 平らにならしたライスの上に、①の卵液を流し入れる。
- ④ ふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで2分加熱する。
卵が固まっていなかったら様子を見ながら追加で10~20秒加熱する。
- ⑤ お好みできざみのりやきざみネギをトッピングして完成!

⚠️ マグカップは耐熱性のものを使用して下さい!