

# たまご・鶏そばろ丼

## — 材料 —

- たまご 1個
- 牛乳 少々
- **ポイント** 牛乳があれば入るとふわふわになります!!
- 市販の鶏そばろふりかけ 適量
- ご飯 茶碗1杯
- のり 適量 (あれば)



## — 作り方 —

- ① タッパーにたまごを割り入れ (あれば牛乳を入れ)、はしでときほぐす。
- ② ラップをして、500Wのレンジで1分温め、はしで細かくして、タッパーのふたをし、少し蒸らす。
- ③ ご飯を盛り、入りたまごを入れ、ふりかけをかけて完成!! (あれば手でちぎったのりをかける。)

ポイント



入りたまごはレンジで

**チン**するだけでとっても簡単!!