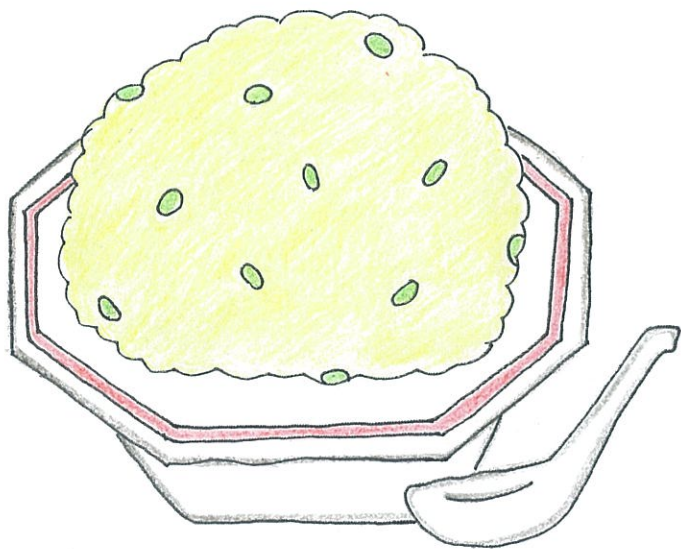


電子レンジで作る 高菜&卵チャーハン

完成図



材料

ご飯... 茶碗1杯
油... 小さじ $\frac{1}{2}$
卵... 1個
高菜(市販)... 適量
塩・コショウ... 適量
にんにく(すりおろし)
... 適量

作り方

高菜

- ① ご飯を耐熱容器に入れて、卵、油、塩・コショウ、にんにくを加えてよく混ぜる。
- ② 電子レンジに入れて、ラップをかけずに1分半ほど加熱する。
- ③ 1分半たったら、固まっている部分をほぐしながら全体を混ぜてもう1分ほど加熱して完成。

ポイント

フライパンを使わないので洗い物の手間がはぶける!!!

関東学院
大学
実習生