

卵かけめし

電子レンジでチャーハン風!?



作り方

- ① 両対熱の器に、ごはん、卵、しょうゆ、お好み具を入れて混ぜる。
⇒ 『たまごかけごはん』を作る!
- ② 電子レンジ500wで40秒くらい加熱したら取り出してよく混ぜる。
⇒ よく混ぜるのがポイント!
- ③ 再び電子レンジ500wで40秒くらい加熱したらできあがり♪

材料

- ごはん ... 茶碗 (杯)
- 卵 ... 1個
- しょうゆ ... お好みで(さっとひとまゆくらい)
- お好み具 ... しらす、乾燥ゆきなど
ひとつまみくらい

かんたん簡単

