



## チーズオンオムライス



### 材 料（1 人分）

ごはん	150g
バター	3g
鶏ガラスープのもと	小さじ 1/4
ウインナー	1 本
ケチャップ	大さじ 1.5
卵	2 個
砂糖 -A	小さじ 1
鶏ガラスープのもと -A	小さじ 1/2
さけるチーズ	1 本

使用した容器：満水容量 600mL の耐熱容器  
(品番 KSTM-60)

### 作 り 方

- 1 耐熱容器に温かいご飯を入れる。(冷たいご飯の場合は、電子レンジで 1 分～加熱し温めてください。) バターと鶏ガラスープのもとを入れ、かきまぜてとくす。
- 2 ウインナーを輪切りにして、入れる。ケチャップを入れかきまぜ、全体になじんだらスプーンで表面をたいらにする。
- 3 別のボウルに卵を割り入れ、A の調味料を入れ、箸でよくかきまぜる。  
(よく混ぜたほうが仕上がりが綺麗になります)
- 4 ケチャップライスの上にさけるチーズを細くさいてのせ、その上から 3 の卵を流し入れる。フタまたはふんわりラップをして、600w の電子レンジで 4 ～ 5 分加熱する。
- 5 お好みでケチャップ、(分量外) をトッピングしてできあがり。

※お弁当に入れる場合は卵にしっかり火を通してください。  
すぐに召し上がる場合は 4 分～ 4 分 30 秒で大丈夫です。  
レンジの機種やご飯の温度で火の通り方が変わりますので 4 分～お試しく下さい。

※冷蔵保存：2 日間