

忙しい水曜日におすすめ！
フライパンいらずのオムライスを作ってみましょう！



<水曜日の朝食レシピ>

☆マグカップオムライス 調理時間:10分

エネルギー:384kcal たんぱく質:12.3g

脂質:13.2g 炭水化物:49.2g

食塩相当量:1.1g

【材料】1人分

ごはん 120g

ウインナー 10g

ミックスベジタブル 10g

タマネギ 5g

トマトケチャップ(ライス用) 10g

塩こしょう ふたつまみ

卵 1個

マヨネーズ 5g

トマトケチャップ 3g

【調理方法】

- ①タマネギはみじん切り、ウインナーは薄切りにする。
- ②耐熱容器にごはんと①、ミックスベジタブル、ライス用のトマトケチャップ、塩こしょうを混ぜ合わせ、ラップをして600Wの電子レンジで2分間加熱する。(タマネギがしんなりするまで)
- ③耐熱性のマグカップに②を入れ、マヨネーズを塗り、溶き卵を流し入れふんわりラップをし、600Wの電子レンジで2分間加熱し、卵が半熟状態になったらケチャップをかけて完成。

栄養価(1人分)
調理時間:約10分
エネルギー:455kcal
食塩相当量:1.4g

タマネギは冷凍のカット野菜を使用するとさらに時間を短くすることができます！
千切りキャベツは市販のものを使用します！

☆サラダ 調理時間:3分

エネルギー:71kcal たんぱく質:1.2g

脂質:4.8g 炭水化物:6.5g

食塩相当量:0.3g

【材料】1人分

千切りキャベツ 40g

ミニトマト 40g(2個)

ゴマドレッシング 10g

【調理方法】

- ①ミニトマトを洗う。
- ②千切りキャベツ、ミニトマトを器に盛る。
- ③ゴマドレッシングをかけて完成。

