

# かんたん レンジで簡単ごはん



No. 2

レンジでチャーハン (エネルギー 519カロリー 食塩相当量 1.7g)

ざいりょう おとな りぶん  
材料 (大人1人分)

- あたたかいごはん 200g
- 卵 1個
- マヨネーズ 小さじ1
- ハム 20g
- 玉ねぎ 20g

A

- マヨネーズ 小さじ1
- 塩、こしょう 少々
- しょうゆ 少々
- 鶏がらスープ 小さじ2/3

つくりかた  
作り方

①



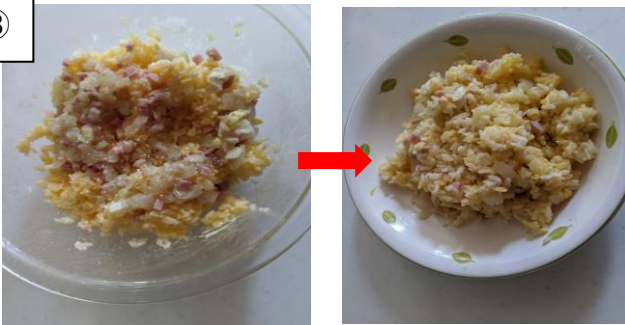
たいねつざら  
耐熱皿にあたためたごはん、卵、マヨネーズを  
いれて箸でよく混ぜる。

②



ラップをしなくて電子レンジで1分加熱し、  
一旦取り出して混ぜ、再度2分加熱する。

③



キッチンばさみでカットしたハム、みじん切り  
した玉ねぎ、Aを加えて混ぜ、電子レンジで  
1分加熱し、一旦取り出して混ぜ、さらに2分  
加熱する。味見し味が薄い時は塩・こしょうで  
調節する。

お皿に盛ったら出来上がり

## ワンポイント

家にあるどんな野菜を入れても大丈夫だよ。小さく切った後、  
野菜が柔らかくなるまで電子レンジで加熱してね。

