

かんたん レンジで簡単ごはん



No.12

スープごはん②わかめときのこ

(エネルギー280キロカロリー 食塩相当量 2.7g)

材料 (1人分)

- あたたかいご飯 80g
- しめじ 1/2 パック (50g)
- ハム 1枚
- 乾燥カットわかめ ふたつまみ
- 水 1カップ (200g)
- しょうゆ 大さじ 1/2
- ごま油 小さじ 1
- 塩こしょう 少々
- 卵 1個

つくりかた 作り方

①



しめじはキッチンばさみで石づきを切り、小房に分ける。ハムはキッチンばさみで一口大に切る。乾燥カットわかめは指先で小さく砕く。

②



器に水1カップ、しょうゆ、ごま油、塩、こしょうを入れてさっと混ぜ、温かいごはん80gを加えてほぐす。砕いた乾燥わかめ、ハム、しめじを順にのせ、ラップをかけずに電子レンジで4分加熱する。

③



熱いうちに溶き卵を回し入れ、そのまま1分ほどおいて、卵が半熟状に固まったら全体をよく混ぜながらいただく。

ワンポイント

主食(ごはん) 主菜(ハム・卵) 副菜(しめじ・わかめ)を一緒にチンすると熱いので、なべつかみなどを使って取り出してください。器の上で材料をカットすれば洗い物も減らせます。

