



栄養価（1人分）

エネルギー 605 kcal

たんぱく質 21.5 g

塩分 2.4 g

材料（2人分）

- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ウインナー 4本
- ・バター 小さじ2
- ★温かいごはん 300g
- ★ケチャップ 大さじ2
- ・卵 4個
- マヨネーズ 小さじ2
- コショウ 少々
- ・ケチャップ 大さじ2

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、ウインナーは小さく切る。耐熱容器に玉ねぎ、ウインナー、バターを入れて電子レンジで600w 2分加熱する。
- ② ①、★をよく混ぜる。
- ③ 溶き卵に●を加えよく混ぜる。
- ④ 耐熱容器にラップをぴんと張り、③の半量を流し電子レンジで600w 1分30秒加熱する。（1人分ずつ作る）
- ⑤ 器に②を盛り、ラップを外した④をのせてケチャップをかける。

コツ・ポイント

- ・電子レンジを使用してオムライスを作ることができます。