

レンジ de 卵とじ丼

(これ一品で主食と主菜がとれるバランスレシピ♡)

材料 (2人分)

ごはん	茶碗 2 杯分
卵	2 個
ミックスベジタブル (冷凍)	大さじ 4
ハム	2 枚
めんつゆ (ストレート)	大さじ 2

作り方 :

凍ったままのミックスベジタブルと小さじ 1 杯の水を器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジで 600W・1 分加熱する。

にめんつゆを入れ、混ぜる。

溶き卵、ちぎったハムを に加え、途中かき混ぜながら、電子レンジで 600W・3 分加熱する。

卵に火がとおってなければ、追加で加熱する。

茶碗にごはんを盛り、 をのせる。

386 キロカロリー / 1人分あたり