

レンジ de チャーハン

(材料を混ぜてレンジでチンするだけの簡単レシピ)

材料 (2人分)

ごはん	茶碗 2 杯分
卵	2 個
ツナ缶	小 1 缶
レタス	2 枚
しょうゆ	大さじ 1

作り方 :

耐熱容器にごはん、卵、ツナ缶、ちぎったレタス、しょうゆを入れて混ぜる。

ラップをかけて 600W で 3 分加熱し、混ぜる。

卵に火がとおってなければ、追加で加熱する。

347 キロカロリー / 1 人分あたり