



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

マグカップオムライス



火を使わずレンジで簡単調理！

【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗軽く1杯 (120g)
- ・ミックスベジタブル 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ウインナー 1本
- ・しらすぼし 大さじ1/2
- ・ピザ用チーズ 18g
- ・(又はとけるチーズ) 1枚
- ・卵 1個
- ・マヨネーズ 大さじ1/2

【作り方】

- ① 卵は溶き、マヨネーズと混ぜ合わせておく。
- ② ミックスベジタブルは解凍し、ウインナーはキッチンばさみで5mm幅に切っておく。
- ③ ごはん、ケチャップ、しらすぼし、②を混ぜ合わせ、マグカップに入れる。
- ④ ③の上にチーズをのせ、①を流し、電子レンジ600wで2分加熱する。

【ワンポイントアドバイス】

忙しい朝に、包丁・まな板・火を使わずにできるメニューです！具はたまねぎやツナなど、好みのものでOKです。



一人当たりの栄養価

エネルギー：483 kcal

カルシウム：156 mg

(出典者：北巨摩食育推進研究会)