

主食

主菜

副菜

オムライス

調理時間： 5 分（炊飯時間を含まない）

★炊飯器に材料を入れて炊くだけで
ケチャップライスができる

★薄焼き卵は電子レンジで調理可能



材 料 1 人 分	米	1/2カップ	塩	少々
	水	100ml	こしょう	少々
	鶏むね肉	50g	卵	1個
	ミックスベジタブル	30g	油	小さじ1
	ケチャップ (ケチャップライス用)	大さじ山盛り 1	ケチャップ (かける用)	大さじ1/2

調理器具：



作
り
方

- 1 鶏むね肉の皮を取り、一口大に切る。
- 2 米を洗って水気をきる。
- 3 炊飯器に、米、水、鶏むね肉、ミックスベジタブル、ケチャップを入れて炊く。
- 4 炊けたら、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- 5 フライパンに油を引いて熱し、溶いた卵を流し入れ、薄く焼く。
(卵は電子レンジ使用可能な皿にラップを敷き、電子レンジ(600W)で1分加熱でもok。)
- 6 器にケチャップライスを盛り、上から卵をのせ、ケチャップをかける。