



マグカップでお手軽オムライス



火を使わず、電子レンジだけでオムライスができます♪
見た目以上にボリュームのある 1 品です。

コツ・ポイント

難しい作業はありません。半熟に仕上げた場合は、作った後
早めに食べましょう。

材料(1 人分)

ごはん	120 g
玉ねぎ	20 g
ウインナー	1 本
A ケチャップ	大さじ 2
A 塩こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ 2
溶き卵	1 個

1. 玉ねぎはみじん切り、ウインナーは薄切りにする。



2. 耐熱ボウルにごはん、1、A を入れ混ぜ合わせ、ラップをし、600W の電子レンジで 2 分玉ねぎがしんなりするまで加熱する。



3.耐熱性のマグカップに 2 を入れ、マヨネーズをぬり、溶き卵を流し入れふんわりラップをし、600W の電子レンジで 2 分加熱し、卵が好みの固さになったらケチャップをかけて完成。



この表面にマヨネーズをぬる