

<手をぬらさず作るレンジ卵粥> ~1人分~
(1食:164kcal 塩分1.1g)

材料	目安量
★白米(炊飯した物)	50g
★水	100cc
★削り節(おかか)	2g(小袋1/2)
★顆粒和風だし	ひとつまみ
★醤油	小さじ1
★カットわかめ	ひとつまみ
・卵	1個
・乾燥ネギ	小さじ1

- ① 大き目の耐熱容器に★をすべて入れ、スプーンで軽く混ぜ合わせる。
- ② ふんわりとラップをして700W:2~2分半加熱。
(ごはんの温かさとお好みで時間調整)
- ③ ②をレンジから出し、割溶いておいた卵を回し入れ、再度ふんわりとラップをして1分加熱。
- ④ ③をお茶碗に盛り、乾燥ネギをトッピングして出来上がり!



乾物は 100 均でも買えて便利



★の材料をすべて入れラップして加熱



溶き卵を加えてラップして1分！

