

【オムライスの作り方】^{つく かた} (500 W の場合)^{わっと ぼあい}

①パックご飯^{はん かど}は角^{すこ}のフィルム^{ぶん}を少しはがして、2分加熱^{かねつ}する。

②レンジ容器^{ようき}にミックスベジタブル^{おお い}を大さじ3入れて、1分加熱^{ぶんかねつ}する。

③②にご飯^{はん}とケチャップ^{おお い}を大さじ2入れ、コショウ^{しょうしょう}を少々^まかけて、よく混ぜる。

④レンジ容器^{ようき ふた}に蓋^{ぶんかねつ}をして、1分加熱^{ぶんかねつ}する。

⑤卵^{たまご} 2個^こをボウル^{わ い}に割り入れ、牛乳^{ぎゅうにゅう} 大さじ1^{おお}とマヨネーズ^{い ま} 大さじ1^{おお}を入れて混ぜる。



⑥皿^{さら}にラップ^しを敷いて卵液^{たまごえき い}を入れ、2分加熱^{ぶんかねつ}する。

⑦⑥を取り出し^{と だ}、④のケチャップライス^{かねつ}をのせる。

ラップ^{つつ}をしたまま包み^{かえ}、ひっくり返^もして盛りつける。

【スープの作り方】^{つく かた}

①ウィンナーソーセージ^{うす き}をテーブルナイフ^{うす き}でななめに薄く切^{うす き}る。

②キャベツ^たを食べやすい大きさに手でちぎる^{おお て}。

③カップ^いにウィンナーソーセージとキャベツ^いを入れ、

水^{みず} 120 cc^{しーしー い}を入れる。

④端^{はし}を少しあけてラップ^{すこ}をし、レンジ^{ぶんかねつ}で3分加熱^{ぶんかねつ}する。

⑤好み^{この}で塩^{しお}とコショウ^{しょうしょう}を少々^い入れてよく混ぜる^ま。

