

ざいりょう ひとりぶん
オムライスの材料(一人分)

♪ パックご飯 ^{はん} ^{ぐらむ} 150 g

♪ ミックスベジタブル(冷凍) ^{れいとう} ^{おお} 大さじ3

♪ ケチャップ ^{おお} 大さじ2 + トッピング ^{ぐらむ} 20 g

♪ 卵 ^{たまご} ^こ 2個

♪ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ^{しーしー} 15 c c

♪ マヨネーズ ^{しーしー} 15 c c

♪ コショウ ^{しょうしょう} 少々

ざいりょう ひとりぶん
スープの材料(一人分)

♪ キャベツ ^{まい} 1 / 2枚

♪ ウィンターソーセージ ^{ほん} 2本

♪ 塩、コショウ ^{しお} ^{てきぎ} 適宜