

【^{はん つく かつ}そぼろご飯の作り方】（^{わっと ぼあい}500Wの場合）

～^{とり}鶏そぼろを作る～

- ①^{とり}鶏ひき肉をレンジ容器に入れる。
- ②^{さとう}砂糖を小さじ1、^{しょうゆ}しょうゆを小さじ2入れてよく混ぜる。
- ③^{ふた}蓋をして、^{ふんかねつ}2分加熱する。
- ④^と取り出して混ぜ、^{ふた}蓋をして^{ふんかねつ}2分加熱する。
- ⑤④を袋に入れて、冷めたら手で細かくする。



～^{たまご}卵そぼろを作る～

- ⑥^{たまご}卵を洗い、ボウルに割る。
- ⑦そこに^{さとう}砂糖を小さじ1入れる。
- ⑧^{しお}塩をひとつまみ入れてよく混ぜる。
- ⑨⑧をレンジ容器に入れて蓋をし、^{ふた}1分加熱する。
- ⑩⑨を袋に入れて、冷めたら手で細かくする。



～^{さけ}鮭フレークを作る～

- ⑪レンジ容器に^{さけ}鮭を入れて、^{しょうゆ}しょうゆ小さじ1をかける。
- ⑫^{ふた}蓋をして^{ふんかねつ}2分加熱する。
- ⑬^と取り出して混ぜ、^{ふんかねつ}1分加熱する。
- ⑭^{てぶくろ}手袋をして、^{さけ}鮭の骨と皮を取り除き、細かくする。
- ⑮^{すりごま}すりごまを混ぜる。



～^も盛り付け～

- ⑯^{パックご飯}パックご飯を時間通り加熱し、^{ごはん}ご飯の上に^も盛りつける。

～^すお吸い物～

- ⑰容器に^{みず}水で戻した^{はなふ}花麩と^{わかめ}ワカメを入れる。
- ⑱そこに^{みず}水150cc、^{しーしー}ほんだしと^{しょうゆ}醤油を^{はんぶんい}小さじ半分入れて混ぜる。
- ⑲レンジで^{ふんかねつ}2分加熱して混ぜる。