

## 【オムライスの作り方】<sup>つく かた</sup> (500 W の場合)<sup>わと ぼあい</sup>

①パックご飯<sup>はん かど</sup>は角<sup>すこ</sup>のフィルム<sup>ぶん</sup>を少しはがして、2分<sup>かねつ</sup>加熱する。

②ベーコンはキッチンバサミで1cm<sup>せんち き</sup>に切る。

③レンジ容器<sup>ようき</sup>にベーコンとミックスベジタブル<sup>おお</sup>を大さじ3<sup>い</sup>入れて、1分<sup>ぶんかねつ</sup>加熱する。

④③にご飯<sup>はん</sup>とトマトソース<sup>おお</sup>を大さじ2<sup>い</sup>入れ、コショウ<sup>しょうしょう</sup>少々<sup>ま</sup>かけて、よく混ぜる。

⑤レンジ容器<sup>ようき</sup>に蓋<sup>ふた</sup>をして、1分<sup>ぶんかねつ</sup>加熱する。

⑥卵<sup>たまご</sup>2個<sup>こ</sup>をボール<sup>わい</sup>に割り入れ、牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>大さじ1<sup>おお</sup>とマヨネーズ<sup>ま</sup>大さじ1<sup>い</sup>を入れて混ぜる。



⑦皿<sup>さら</sup>にラップ<sup>し</sup>を敷いて卵液<sup>たまごえき</sup>を入れ、2分<sup>い</sup>加熱する。<sup>ぶんかねつ</sup>

⑧取り出して、⑤のケチャップライス<sup>と だ</sup>をのせて、ラップ<sup>つ</sup>をしたまま<sup>かえ</sup>包み、ひっくり返して盛りつける。<sup>も</sup>

## 【スープの作り方】<sup>つく かた</sup>

①ウインナーソーセージ<sup>うす き</sup>はテーブルナイフ<sup>き</sup>でななめに薄く<sup>うす</sup>に切る。



②キャベツ<sup>た</sup>は食べやすい<sup>おお</sup>大きさに<sup>て</sup>手でちぎる。

③カップ<sup>みず</sup>にウインナーソーセージ<sup>しー</sup>とキャベツ<sup>い</sup>と豆<sup>まめ</sup>、水120cc<sup>みず</sup>を入れる。

④端<sup>はし</sup>を少し<sup>すこ</sup>あけてラップ<sup>ぶんかねつ</sup>をし、レンジで3分<sup>ぶんかねつ</sup>加熱する。

⑤好み<sup>この</sup>で塩<sup>しお</sup>とコショウ<sup>しょうしょう</sup>を少々<sup>い</sup>入れてよく混ぜる。<sup>ま</sup>