

ざいりょう ひとりぶん
オムライスとスープの材料(一人分)

♪ ^{はん}パックご飯 ^{ぐらむ}150 g

♪ ^{れいとう}ミックスベジタブル(冷凍) ^{おお}大さじ3

♪ ^{おお}基本のトマトソース ^{おお}大さじ2

♪ ^{たまご}卵 ^こ2個

♪ ^{ぎゅうにゅう}牛乳 ^{しーしー}15 c c

♪ マヨネーズ ^{しーしー}15 c c

♪ ケチャップ ^{てきぎ}適宜

♪ キャベツ ^{まい}1 / 2枚

♪ ウィンターソーセージ ^{ほん}2本

♪ ミックスビーンズ ^{ふくろ}1 / 6袋

♪ ^{しお}塩、コショウ ^{てきぎ}適宜