

[オムライスの作り方] (500Wの場合)

①パックご飯は角のフィルムを少しほがして、指定時間どおり加熱する。

②レンジ容器にミックスベジタブルを大さじ3入れて、1分加熱する。

③②にご飯とケチャップを大さじ2入れ、コショウを少々かけて、よく混ぜる。

④ケチャップライスをラップで包み、リースの型にして皿に盛りつける。

⑤スライスチーズは縦に4枚に切って、ケチャップライスの上に飾りつける。



⑥卵2個をボールに割り入れ、牛乳大さじ1とマヨネース大さじ1入れて混ぜる。



⑦皿のケチャップライスの縁に卵液を入れ、2分加熱する。

⑧ミニトマトは食べやすい大きさに切っておく。

⑨取り出したオムライスの真ん中に、ベビーリーフとミニトマトを盛りつけてマヨネースをかける。