

【オムライス^{つく かた}の作り方^{わと ばあい}】 (500 W の場合)

①パックご飯^{はん かど}は角^{すこ}のフィルム^{してい}を少しはがして、指定^{じかん}時間^{かねつ}どおり加熱する。

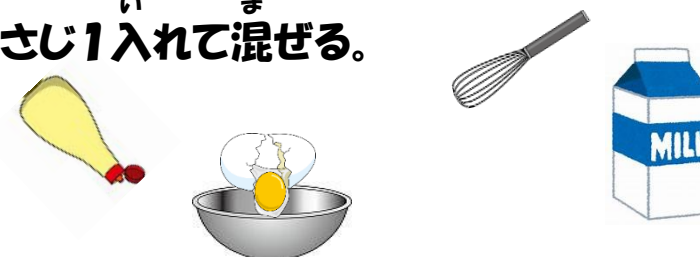
②レンジ容器^{ようき}にミックスベジタブル^{おお}を大さじ3^い入れて、1分^{ぶんかねつ}加熱する。

③②にご飯^{はん}とケチャップ^{おお}を大さじ2^い入れ、コショウ^{しょうしょう}を少々^まかけて、よく混ぜる。

④ケチャップライス^{つつ}をラップ^{かた}で包み、リースの型^{かた}にして皿^{さら}に盛りつける^も。

⑤スライスチーズ^{たて}は縦^{まい}に4枚^きに切って、ケチャップライス^{うえ}の上に飾^{かざ}りつける。

⑥卵^{たまご} 2個^こをボール^{わ い}に割り入れ、牛乳^{ぎゅうにゅう} 大さじ1^{おお}とマヨネーズ^{い ま} 大さじ1^い入れて混ぜる。



⑦皿^{さら}のケチャップライス^{ふち}の縁^{たまごえき}に卵液^いを入れ、2分^{ふん}加熱^{かねつ}する。

⑧ミニトマト^たは食べやすい^{おお}大きさに切^きっておく。

⑨取り出^としたオムライス^だの真ん中^まに、ベビーリーフ^{なか}とミニトマト^もを盛りつけてマヨネーズ^まをかける。