

ざいりょう ひとりぶん
オムライス^{の材料}(一人分)

♪ ^{はん}パックご飯 ^{ぐらむ}180 g

♪ ^{れいとう}ミックスベジタブル(冷凍) ^{おお}大さじ3

♪ ^{おお}ケチャップ ^{ぐらむ}大さじ2+トッピング20 g

♪ ^{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

♪ ベビーリーフ ^{ふくろ}1/3袋

♪ ミニトマト ^こ3~5個

♪ ^と溶けるスライスチーズ ^{まい}2枚