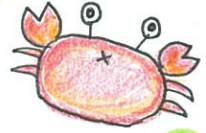


電子レンジで!



# たまごぞうすい



## ● 材料 (1人分) ●

- ・ ごはん……………100g  
(マグカップ半分くらい)
- ・ かに風味かまぼこ…3本
- ・ 卵……………1個
- ・ 中華スープのもと…小さじ1
- ・ 水……………100ml

## ● 作り方 ●

- ① 耐熱容器 (マグカップなど)  
300ml 入るものを用意します。
- ② 容器に水と中華スープのもとを入れ  
電子レンジ (600w) で1分加熱します。
- ③ 2にごはんを入れ、(ぼじたかに風味  
かまぼこも入れてラップをかけ、  
電子レンジ (600w) で1~2分加熱します。
- ④ 軽くかきまぜてから溶いた卵を入れ、  
ラップをかけて電子レンジ (600w) で  
20~30秒加熱したら完成!

かに風味かまぼこを  
手で割ること  
かんたんに作れます!

