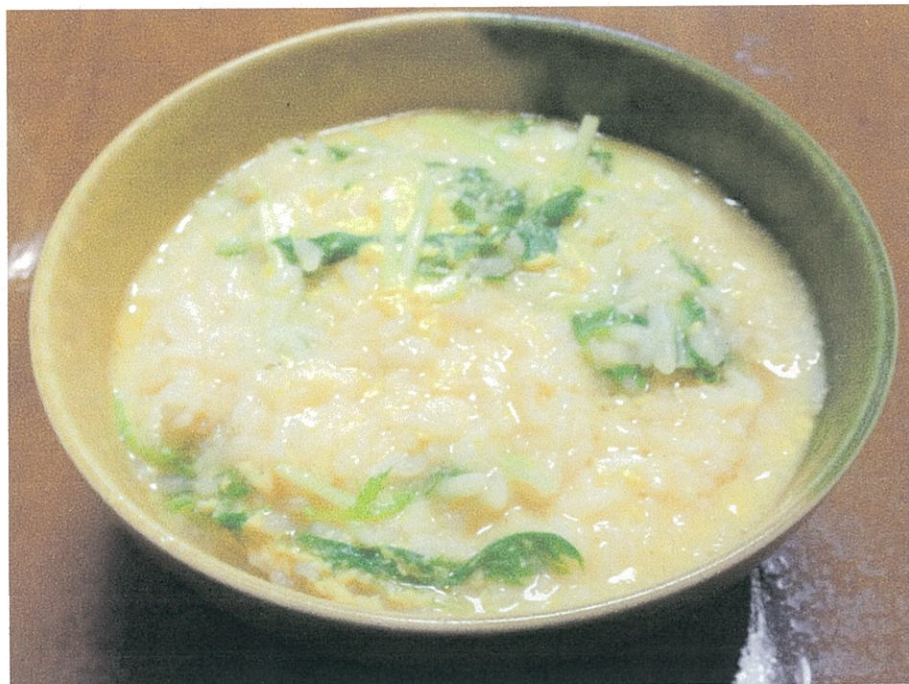


レンジDE☆おじゃ！



✿ 材料

- ・ごはん150g
- ・和風だしのもと 小さじ1/2
- ・お湯 カップ3/4
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・卵1個
- ・水菜 1/2株(30g)

✿ 作り方

1. 水菜は適当にちぎる。
2. ごはん、和風だしのもと、お湯、しょうゆ、卵、水菜は耐熱容器に入れてかき混ぜる。
3. ②を電子レンジ(500W)で3分ほど加熱する。
4. 軽やかにかき混ぜたら完成！

～一口メモ～

風邪の時にも簡単に作れます！

冷凍ほうれんそうや小松菜を使ってもおいしい！