



チーズオムライス

用意するもの(1人分)

ごはん	150g	<つけ合わせ>	
ツナ ^{かん} 缶	30g	ミニトマト	2 ^こ 個
たまご ^{たまご} 卵	1 ^こ 個	ブロッコリー	2 ふさ
しお ^{しお} 塩	しょうしょう ^{しょうしょう} 少々		
コーン ^{かん} 缶	大さじ 1/2 ^{じゃく} 弱		
トマトケチャップ	大さじ 1		
マヨネーズ	小さじ 1		
スライスチーズ	1/2 枚		



- ①ボールに^{たまご}卵を割り、^わ塩を入れてまぜる。
- ②^{ふかざら}深皿にごはん、ツナ、^{しる}汁気をきったコーン、トマトケチャップを入れ、スプーンでよくまぜて^{たい}平らにする。
- ③ごはんの上にマヨネーズをぬり、①を^{なが}流し入れる。
- ④チーズをちぎって入れる。
- ⑤ラップをせずに電子レンジで600w(ワット)で2分^{かねつ}加熱する。
- ⑥ブロッコリーを^{ざら}小皿に入れ、水をふる。ラップをして電子レンジで600w(ワット)で50^{びょうかねつ}秒加熱する。
- ⑦ミニトマトと⑥をもりつけたら、できあがり。

<1人分の^{えいようか}栄養価>

エネルギー	たんぱく ^{たんぱく} 質	脂 ^し 質	炭水化物 ^{たんすいかなぶつ}	食塩相当量 ^{しょくえんそうとうりょう}	カルシウム
467kcal	15.5g	15.7g	61.7g	1.4g	96mg