

### <レンジでチン！簡単卵雑炊>

材料(マグカップ1個分)

・ごはん	茶碗小盛1杯(100g)
・たまご	1/2個
・しめじ	4本
・かにかまぼこ	2本
・ねぎ	適量
・水	100ml
・鶏ガラスープの素	小さじ1(2g)
・しょうゆ	少々



- ① ごはんはザルにあけ、水ですすぐ。ねぎはキッチンバサミで小口切りにする。
- ② マグカップに水、スープの素、しめじをちぎって入れラップをかけ、600Wで1分チンする。
- ③ ②にごはん、裂いたかにかまぼこ、ねぎを入れラップをして600Wで2分チン。
- ④ ③を一度かき混ぜたあと、溶き卵を加えてラップをして600Wで1分チンしたら出来上がり。  
※ふきこぼれないか様子を見ながら温めてください。

### <お手軽♪簡単♪トマトチーズリゾット>

材料(マグカップ1個分)

・ごはん	茶碗小盛1杯(100g)
・たまご(お好みで)	1/2個
・ウインナー	1本
・トマトジュース	50ml
・牛乳	100ml
・オリーブオイル	大さじ1
・粉チーズ	大さじ1
・パセリ	適量
・コンソメ	小さじ1



- ① ごはんはザルにあけ、水ですすぐ。ウインナーはキッチンバサミで小口切りにする。
- ② マグカップにトマトジュース、オリーブオイル、コンソメを入れてラップをし600Wで30秒チン。
- ③ ②にごはん、ウインナー、溶きたまご、牛乳を入れ、600Wで1分30秒～2分チンする。  
※ふきこぼれないか様子を見ながら温めてください。
- ④ チーズを入れて混ぜ、パセリを振りかけたら完成。  
※しめじやエリンギ、コーンなどを入れるとさらに栄養価アップ！！