

★どうすい

レンジで簡単

◆材料 (1人分)

- ・ごはん : 茶わんに軽く1杯
- ・卵 : 1個
- ・キャベツ : 1/2枚
- ・ベーコン : 1枚
- ・鶏がらスープの素 : 小さじ 1/2
- ・水 : 適量



◆作り方

- ① 大き目の耐熱容器にごはん、鶏がらスープの素、水を入れて混ぜる。
- ② ちぎったキャベツ、ベーコンと、卵を割りほぐして入れ、軽くラップをして、電子レンジ (600W) で約4分加熱する。