

今回はオムライスです。すべて電子レンジで調理するため油もほとんど使わずカロリー控えめになっています。中の具材や味付けを変えてみてもいいですね。

レンジの加熱温度はご家庭に合わせて調整してみてください。



オートミールオムライス



1人分 227kcal 塩分 0.8g

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマンは色紙切りにし、レンジで蓋をして加熱する（500W 1分）
- ② オートミールに少な目の水を加え、①を入れよく混ぜ、レンジで加熱し、ケチャップを加える（500Wで1分30秒～2分）
- ③ 卵に塩と牛乳を加え混ぜ、皿に油を薄く塗るかラップをかけた上に卵をのせ、蓋をしてレンジで加熱する（500Wで1分30秒）
- ④ ②の上に卵を乗せて完成

材料

1人分

玉ねぎ	1/4 玉
ピーマン	1/2 個
オートミール	30g
水	50ml
ケチャップ	小 1・1/2

卵	50g
塩	一つまみ
牛乳	小 1

