

ツナと卵のまぜごはん(2人分)

レンジでつくるチャーハン風まぜごはんです。



【 器具 】
耐熱ボール
ほうちよう
まな板
ごはんしゃもじ
菜ばし

材料

ごはん	茶わん2杯
卵	1個
ツナ缶(水煮缶)	1缶
チンゲン菜	1/2株
ねぎ	10センチ
マヨネーズ	大さじ3
がらスープ	小さじ2
コショウ	少々

作り方

- ① 卵を割りほぐす。ツナ缶の汁気を切る。チンゲン菜は1センチ幅に切る。ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱ボールに卵を割りほぐし、マヨネーズを加えよくなじむまで混ぜる。
- ③ ②にがらスープ、こしょう、ねぎ、チンゲン菜を加え混ぜる。
- ④ 耐熱ボールにふんわりラップをかけ電子レンジに(600W)2分かけ、卵が固まったら取り出す。
- ⑤ ④にツナとごはんを入れ、よく混ぜ合わせる。

ひとつポイント

ごまをふりかけても香ばしくなります。