

レンジでチャーハン!!

(材料) ごはん お茶わん1杯

卵 1コ

塩こむぎ 大さじ1

(調味料) しょうゆ ごま油

(作り方)

① レンジの中に入れてもOKの
ボウル用意

② ごはんを入れる

③ 卵1コわけて全部入れる

④ 塩こむぎ **大さじ1** 入れる

⑤ しょうゆ **小さじ1**) 入れる
ごま油 **小さじ1**)

⑥ よく混ぜる

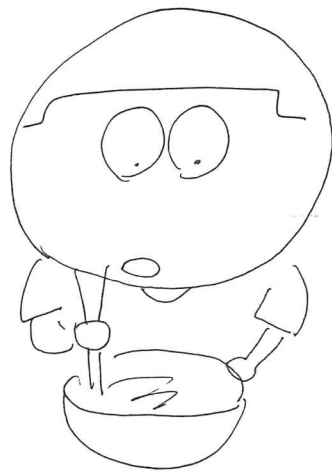
⑦ かる〜く ふんわり〜り

ラップ°をかける

⑧ **2分** レンジで **チン!!**

(600W)

⑨ でき上り



|||||

混ぜてチン!!

かんたん