

手動

マグカップオムライス



手動

レンジ

500W

加熱：約2分30秒

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

528kcal

塩分

2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分
ご飯	茶わん1杯
ツナ缶	1/2缶
カゴメトマトケチャップ	大さじ1
スライスチーズ	1枚
溶き卵	1個分
カゴメトマトケチャップ	大さじ1
パセリ(乾)	お好みで

作りかた

1. マグカップにご飯、ツナ、トマトケチャップを入れ、混ぜ合わせる。
2. スライスチーズをのせ、卵を流し入れる。
3. レンジ 500W 2分30秒 で加熱し、トマトケチャップをかける。お好みでパセリをちらす。

このレシピに使われている商品



カゴメトマトケチャップ