



スチームチャーハン

材料

■1人分

冷やご飯	200g
卵	1個
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4
塩	ふたつまみ
ベーコン	20g
塩・黒粒こしょう(粗びき)	適量
レタス	30g

A

作り方

- 1 ベーコンは5mm幅に切る。レタスは小さめの一口大にちぎる。
- 2 中容器に卵を割り入れ溶きほぐし、Aの調味料を加えて混ぜ合わせる。冷やご飯を加えてよく混ぜ合わせ、ベーコンを加える。
- 3 本体に水100mlを入れ中容器をセットしてフタをする。電子レンジ(500W)で4分30秒加熱する。
- 4 取り出してフタを開け、塩・黒粒こしょう、レタスを加えて全体を混ぜ合わせてできあがり。※レタスは混ぜ合わせるうちに余熱によりしんなりとしてきます。