

かんたん朝食

# 即席！オムライスとツナサラダ

作成：金沢大学 家政教育専修

## 材料（1人分）

### オムライス

- ご飯 150 g
- ミックスベジタブル 大さじ1.5
- ケチャップ 大さじ2
- スライスチーズ 1枚
- 卵 1個
- 塩こしょう 少々

### ツナサラダ

- レタス 1～2枚
- ツナ缶 お好みで



調理時間  
10分

✓ 主食・主菜・副菜

## 作り方

### オムライス

- ① 卵を溶き、塩こしょうを混ぜておく。
- ② 深めの皿にご飯・ミックスベジタブル・ケチャップを加えて混ぜる。
- ③ ②にチーズをのせて、その上に溶きたまごをかける。
- ④ ③を500wの電子レンジで3分温める。
- ⑤ お好みでケチャップ(分量外)をかけ、完成。

### ツナサラダ

- ① レタスをお好みを大きさにちぎり、ツナを混ぜて完成。



## ポイント

オムライスを作るときは、卵よりチーズを先にご飯にかけることで、卵がご飯に浸み込まず、きれいに卵が固まります。

包丁を使わないので料理が苦手な人も簡単に作ることができ、洗い物も少ないので朝ご飯に最適です。

