



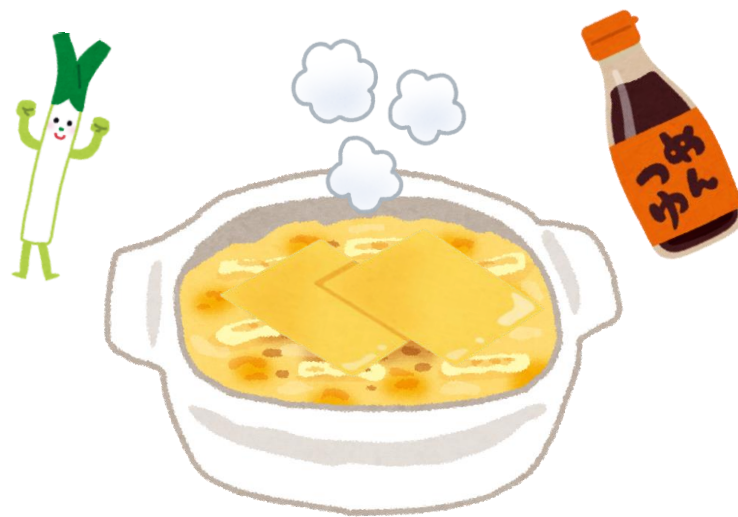
とろける♪ たまごチーズご飯

●材料（1人分）

- | | |
|------------|------|
| ・ ごはん | 1 膳 |
| ・ めんつゆ | 小さじ1 |
| ・ 卵 | 1 個 |
| ・ スライスチーズ | 1 枚 |
| ・ いらごま | 少々 |
| ・ ネギ（お好みで） | 少々 |

ひとメモ

包丁や火を使わない簡単レシピ。オーブントースターを使うので、耐熱容器を使います。1つでカルシウム、たんぱく質が摂れます。野菜や果物を組み合わせるとよいでしょう。



●作り方

- ① 耐熱容器にごはんを入れ、めんつゆを混ぜる。
- ② ごはんの真ん中をくぼませて卵を割り入れる。
- ③ スライスチーズを乗せ、いらごまを散らす。
- ④ オーブントースター1000Wで5分焼いてできあがり。お好みでネギを散らす。