

さんまの蒲焼オムライス

【材料 1人分】

冷凍焼きおにぎり	100g (1個)
さんまの蒲焼缶	50g (1/2缶)
ベーコンほうれん草 (冷凍野菜)	80g
ミニトマト	3個
卵	1個
牛乳	15g (大さじ1)
パルメザンチーズ	3g (大さじ1/2)

【作り方】

- ① 深さのあるマグカップに冷凍焼きおにぎり、冷凍野菜を入れ、レンジで600W2分間加熱する。
- ② 加熱している間に卵、牛乳、パルメザンチーズを混ぜ合わせておく。
- ③ 加熱後、さんまの蒲焼缶、ミニトマト、最後に混ぜ合わせた卵液を入れる。
- ④ ふんわりとラップをかけ、レンジで600W2分間加熱する。
- ⑤ レンジから取り出し、ラップを外して完成。

💰 1人分のおおよその値段 300円

★すべての世代におすすめ

【オススメコメント】

高齢男性の方に少しでも料理が出来るようになってもらいたい、子育てしながらお子さんと一緒に食事してもらいたい、一人暮らしでも手軽に作れて十分な栄養を摂ってもらいたい、そんな想いでこのレシピを考案しました。

