

包丁まな板
いらず！

材料これだけ！！



<材料・1人分>

鶏ひき肉	50g
鶏卵	1個
レタス	2~3枚(一口大にちぎる)
ミニトマト	3個
めんつゆ(3倍)	大さじ1
水	大さじ2
ごはん	200g

クッキングシート 30cm(無くても可)



【下準備】

耐熱皿にクッキングシートをひく。
※お皿に卵がくっつきにくく、
洗いが楽です！



レンジで！ soboro 親子丼

調理時間 エネルギー たんぱく質 野菜 食塩
10分 509kcal 18.5g 115g 2.0g

1

クッキングシート上でひき肉、めんつゆ、水をまぜ、ちぎったレタスをのせる。
ラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。



電子レンジ(600W)3分

2

1をざっと混ぜ、溶いた卵を加えて混ぜる。ラップをせず、電子レンジで1分~1分半加熱する。



電子レンジ(600W)1分~1分半

3

クッキングシートごと持ちあげてごはんの上に具を移す。
ミニトマトを飾る。

