



ひ ほうちょう  
火も包丁も  
つかいません！

でんし  
電子レンジで！

オムライス

# よい 用意するもの



- ・ごはん
- ・ミックスベジタブル
- ・ウインナー
- ・塩
- ・こしょう
- ・ケチャップ
- ・卵
- ・マヨネーズ
- ・計量スプーン
- ・キッチンばさみ
- ・電子レンジ
- ・ラップ
- ・さいばし
- ・電子レンジOKの器

ごはん <sup>ちゃ</sup>お茶わん1杯分 (150g)  
ミックスベジタブル <sup>ぱいぶん</sup>ひとつかみ (35g)



でんし  
電子レンジOKの  
ようき  
容器でやろう！  
すこ おお  
もう少し大きいと  
らく さぎょう  
楽に作業できるよ。

# ウインナー <sup>ほん</sup> 2本



キッチンばさみで  
ちよきちよき

しお  
塩・こしょう

しょうしょう  
少々



# ケチャップ 大さじ2



ま  
よく混ぜます

---



ケチャップが<sup>ぜんたい</sup>全体に<sup>ひろ</sup>広がったら





# ラップをして

---



でん し  
電子レンジにかけます  
(600wで1分)

---



たまご 1個 を割ります



たまご ちょうだい あ  
卵を調理台に当てて  
つく  
ひびを作ります。  
おやゆび い  
ひびに親指を入れて  
さゆう ひろ  
左右に広げるようにすると  
じょうず わ  
上手に割れますよ。

# マヨネーズ 小さじ1

---



よく混ぜます



さら  
皿にラップをひろ  
げます

---



と たまご なが  
溶いた卵を流します

---



でんし  
電子レンジにかけます  
(600wで1分)

---





うす<sup>や</sup>焼き<sup>たまご</sup>卵ができました

---



# ケチャップライスをのせます

---



ラップごと、<sup>っ</sup>包みます

---



かたち  
形をととのえて

---



ラップをはがします

---



ケチャップをかけて、<sup>かんせい</sup>完成！

