マグカップで作る、オムライス



__材料__(1人分)_

・ごはん ・・・・120g

・ベーコン ・・・・ 30g

・スイートコーン ・・・20g

・ケチャップ ・・・大1

・ウスターソース ・・・小1

・バター ・・・5 g

・スライスチーズ ・・・1枚

・卵・・・1こ

・ケチャップ(仕上げ用)

作り方

- ①ごはんに、ケチャップ・ソース、 Icmに切ったベーコン、コーンを入 れ、よく混ぜる。
- ②マグカップに入れ、600wの電子レンジで I 分程度加熱し、そこへバターを入れて平らにする。
- ③表面に、スライスチーズをすきま ができないようにのせる。ときほぐ した卵を、チーズの上に流し入れる。
- ④ふんわりとラップをかけて、6000wの電子レンジで、約1分30秒加熱する。