



たまごチャーハン



材料	1 人分
ごはん	ごはん茶碗 1 ぱい
ハム	1 枚
小ねぎ	1 本
とき卵	1 / 2 個
塩・こしょう	少々
ごま油	少量



【作り方】

- ① ハムは1 cm角切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② ごはんの上にハムとねぎ、溶き卵をのせる。
- ③ 全体に塩こしょうをふり、ラップをかけずに電子レンジ500W1分30秒加熱する。
- ④ スプーンでさっくりと混ぜ合わせ、さらに1分加熱する。
- ⑤ ごま油を回しかけ、混ぜたら出来上がり。



電子レンジで加熱
する際はラップを
かけないで！

