じぶんでつくっちゃおう！
かんたんレシピ③

簡単にできる楽しい
メニューを紹介します。
ご家庭でおためしください！

にしょくどん

食材名	一人分量	作り方
ごはん	150ｇ	①耐熱ボールにバターを入れ、電子レンジ（500ワット・10秒）にかける。 ②①にたまご・牛乳・さとう・しおを入れ、よくかきまぜる。 ③ラップをして、電子レンジ（500ワット・1分）にかける。 ④耐熱ボールを電子レンジから取り出し、かきまぜる。 ⑤もう一度ラップをして、電子レンジ（500ワット・1分）にかける。 ⑥耐熱ボールを電子レンジから取り出し、たまごをスプーンなどでこまかくする。 ⑦お皿にごはんをもりつけて、⑥・さけフレークをのせる。きざみのりをかける。
バター	3ｇ	
たまご	1個	
牛乳	10ｇ	
さとう	1ｇ	
しお	少々	
さけフレーク	20ｇ	
きざみのり	適量	

やけどに注意！