

ほうれん草入り!マグカップオムライス

調理時間 20分



西亀有小学校6年 竹内 彩華

いそがしい朝にぴったり!簡単に作れるオムライス!ほうれん草入りで、小さいお子様にもオススメです。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

ほうれん草

材料(4人分)

ほうれん草・・・1/2束
ごはん・・・600g
卵・・・・・・・・・・4個
ケチャップ・・・大さじ4
マヨネーズ・・・大さじ4
牛乳・・・・・・240ml

作り方

- ①ほうれん草を水で洗い、ラップでくるんで電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。水につけ、水気をしぼって2cmの長さに切る。
- ②温めたごはん、ケチャップ、①を耐熱マグカップ1個ずつに入れ、マグカップごとに混ぜ合わせる。
- ③ボウルに卵とマヨネーズを入れて混ぜる。
- ④②に③を流し入れる。
- ⑤④にラップをかけ、1個ずつ電子レンジに入れ、600Wで2分加熱する。
- ⑥⑤の上に分量外のケチャップをかける。
- ⑦牛乳をコップに注ぐ。