

かんたん!おいしい!朝ごはんレシピ☀  
～ずぼらオムライス～



〈材料 1人分〉

- ・ ごはん…150g
- ・ 魚肉ソーセージ…1本
- ・ 卵…2個
- ・ 顆粒コンソメ…小さじ1
- ・ ケチャップ…適量

〈作り方〉

- ①魚肉ソーセージを適当な大きさに切る。
- ②ごはんと魚肉ソーセージ、顆粒コンソメを混ぜ、お皿に盛り付ける。
- ③フライパンに油をひいて、卵を焼く。
- ④卵をごはんにのせ、ケチャップをかける。