

レンジでケチャップライス

【材料】 1人分

- ごはん 茶碗1杯
- ミックスベジタブル 大さじ3
- ハム・ベーコン・
ウインナー・ツナ など
- ケチャップ 大さじ1
- バター 小さじ1/2
- 水 小さじ1
- 粉チーズ 大さじ1

【作り方】

- ① 耐熱の容器にミックスベジタブル、ハム、ケチャップ、バター、水を入れ、レンジで1～2分加熱する
- ② ごはんに①と、粉チーズを加えて混ぜる

フライパンを使わずにできるケチャップライスです。野菜とハムなどの具を使うことで、栄養バランスも良くなります。

粉チーズを入れると風味が良くなり、カルシウムも補給できます。

