

料理名

レンジで楽ちん ハムエッグ

材料【 4 人分】

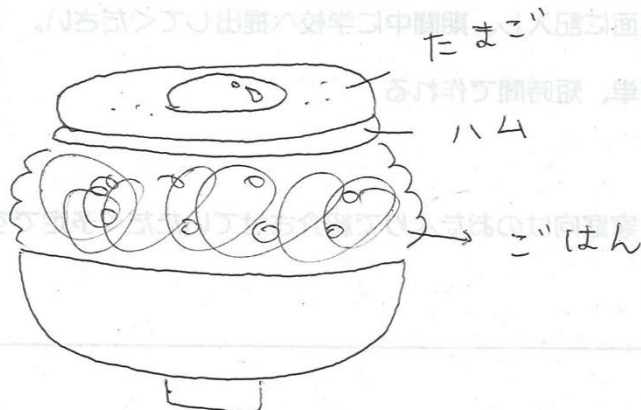
ハム 4枚

タマゴ 4個

塩 コショウ 少々

作り方 100均で売っているレンジで  
たまごが やける 容器 (底がすりばち  
みたいになっている)  
に ハム を しきつめます。  
その上に 卵 を 割ります。(白玉は  
軽く フォーク で 穴 を あける)  
容器のふたをして、レンジでチン。オートでOK

《完成図》(写真かイラスト)



★コメント★ (作る時のポイント、工夫した点、など)

忙しい朝はこれにかぎる。  
ごはんにもせてよし。  
食パンにもせてよし。

家でのエピソード  
等、自由に記入し  
てください。



<栄養教諭から>

レンジを使うことで、あっという間に完成する、忙しい朝には嬉しい朝ごはんです。