



夏野菜ソースの レンジオムライス

所要時間
28
MIN

包丁・まな板不要！冷凍野菜や缶詰を使った野菜たっぷりソースのオムライスが電子レンジだけで完成！！子供のお手伝いにもおすすめです。

【材料（4人分）】

CO・OP彩り 10種のミックスベジタブル		100g
A カットトマト缶		1/4缶（100g）
オリーブ油		大さじ1/2
顆粒コンソメ・砂糖		各小さじ1/2
塩・こしょう		各少々
B 温かいごはん		1合分
バター		10g
顆粒コンソメ		小さじ1
CO・OPあらびきポークウィンナー		3本
トマトケチャップ		大さじ3
生協産直こめたまご		4個
マヨネーズ		大さじ2

【作り方】

1 凍ったままのミックスベジタブル・Aを耐熱ボウルに入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で約4分半加熱する。混ぜ合わせ、塩・こしょうを加えて味を調える。

2 半量のBを別の耐熱ボウルに入れてよく混ぜ、バターを溶かす。半量のウィンナーをはさみで輪切りにしながら入れ、半量のトマトケチャップを加えて混ぜ合わせる。なじんだら表面を押さえて平らにする。

※表面を押さえてすき間を減らすことで上に流す卵液が沈むのを防げます。

3 卵を割りほぐし、マヨネーズを加えてかき混ぜたら、半量を2の上に流し入れる。ふんわりとラップをかけてレンジで2分半～3分加熱し、そのまま2～3分蒸らす。残りも同様にしてオムライスを計2個作り、器に盛って1をかける。

1人分：エネルギー量：約715kcal 食塩相当量：約3.4g