







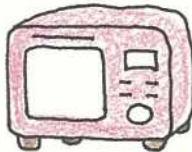
# おうち de クッキング

## 「かんたん! ちゃわんむし」

### ざいりょう 【材料】

- ① たまご 1こ 
- ② 白だし 大さじ2分の1 (濃い味が好きな人は) ぶん こ あじ
- ③ 水 150cc みず
- ④ すきな 真     
(ポイルエビ、かまぼこ、しいたけ など)

### つか 【使うもの】

- ① 大きめのマグカップ 
- ② フォーク 
- ③ ラップ
- ④ 電子レンジ 

うどんや  
ほうれん草も  
おいしいよ!



### つく かた 【作り方】

- ① たまごを マグカップの中に <sup>なか</sup> 割り入れて、フォークでよくまぜる



- ② たまごに <sup>みず</sup> 水と <sup>しろ</sup> 白だしを入れてよくまぜ、好きな真を <sup>い</sup> 入れる



- ③ 電子レンジを200Wに設定し、8~10分 <sup>ぶん</sup> チンする



チン!!

できあがり♡



フォルフォル!!