



卵のココットライス



Ingredients For 2 People

- 卵…………… 2個
- ごはん…………… 茶碗2杯分
- ブロッコリー…………… 1/4株
(ほうれんそうやミックスベジタブルでもOK)
- とろけるチーズ…… 大さじ2
- 牛乳…………… 大さじ2
- トマトケチャップ… 大さじ2
- 塩・こしょう…………… 少々



Recipe

1. ごはんにトマトケチャップをかけ、混ぜておく。
2. 耐熱容器にブロッコリー、牛乳、卵の順に入れ、軽く塩・こしょうをする。
3. つまようじやフォークで黄身に穴をあける。※必ず行ってください。
4. 卵の上からチーズをふり、電子レンジに2分程かけ、ココットを作る。
5. ④を①の上のにのせる。