

# キッチンGAMA



☆電子レンジで簡単レシピ☆

## ケチャップごはん

電子レンジ  
シリーズ

【材料】2人分



温かいごはん	300g
玉ねぎ	1/3個(60g)
ピーマン・パプリカ (ミックスベジタブルでも可)	合わせて60g
ソーセージ	3本
顆粒コンソメ	小さじ1
水	大さじ1
ケチャップ	大さじ2~3
バター	10g
塩・こしょう	好みで

### 【作り方】

- ①玉ねぎ・ピーマン・パプリカは粗みじん切り、ソーセージは輪切りにする。
- ②耐熱容器に①、コンソメ、水を入れ、ラップをして電子レンジ 500Wで1分加熱をする。
- ③②を周りに寄せ、真ん中にごはん、ケチャップ、バターをのせて電子レンジで1分加熱して、全体を混ぜ合わせる。
- ④好みで塩・こしょうを加えて出来上がり。

### 【管理栄養士のワンポイント】

薄焼き玉子やさくらんぷルエッグを添えればオムライスに。サラダを添えて、朝食や昼食にいかがですか？

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
407kcal	7.8g	20mg	0.6mg	1.8g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)  
TEL 0533-67-1151  
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

