

パワーアップ朝ごはん

『小学生でもひとりで作れる！

レンジで簡単 カレークリームご飯♪』

<材料 1人分>

ハム	2枚
牛乳	コップ1杯
カレールウ	1個
ご飯	お茶碗1杯
とろけるチーズ	適量
乾燥パセリ	少々

<作り方>

- ① 耐熱皿に手でちぎったハム、牛乳、カレールウ1個を入れ、ラップをしてレンジで2分加熱する。
- ② レンジから取りだし、混ぜてルウを溶かす。
- ③ ②にご飯を入れて混ぜ、上にチーズをのせたら、さらに1分加熱し、上から乾燥パセリをかけて完成。

