

ママ代ランチ

材料

ごはん（レトルト）、カレー（レトルト） 魚肉ソーセージ、卵、ピーマン、塩、コショウ、牛乳

- ① ご飯をレンジであたためる。
- ② レトルトカレーを鍋であたためる。
- ③ 魚肉ソーセージを細かく切る
- ④ ピーマンを細く切る。
- ⑤ たまごと①,③,④でチャーハンを作る。
- ⑥ 鉄板に牛乳、塩コショウを入れた卵を全体に流す。
- ⑦ すぐチャーハンを入れ真ん中にくぼみを作る。
- ⑧ くぼみにカレーを入れ出来上がり。

