オムライス風おにぎり

材料（1人分）：

ごはん	80g	たまご	1/2個
ミックスベジタブル	25g	みりん	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1/2		

作り方：

①たまごはみりんと混ぜ、電子レンジ600Wで30秒加熱し、かき混ぜてからさらに30秒加熱して炒りたまごにする。ミックスベジタブルは電子レンジで加熱する。

②材料をすべて混ぜ、おにぎりにする。

栄養価（1人分）：

エネルギー201kcal、たんぱく質5.9g、脂質3.1g、炭水化物34.5g、食塩相当量0.4g

