

---

# 簡単オムライス

## 材料

ご飯 50グラム  
ケチャップ 大さじ1  
スライスチーズ 1枚  
卵 1個  
塩こしょう 小さじ2分1  
オリーブオイル 小さじ1



# 作り方

- 1 ご飯にケッチャップを加えよく混ぜます。
- 2 スライスチーズを半分に切ります。
- 3 角型フライパンにオリーブオイルをひき、溶いた卵を入れます。  
表面が柔らかいうちにスライスチーズを上側に、  
下側に離してのせ、  
ご飯を下側にのせます。
- 4 卵焼きを上から折り重ね、優しく巻きます。
- 5 お皿に盛り付け、ケッチャップをかけて出来上がりです。