

電子レンジで簡単！ マグカップ de 朝ごはんレシピ

すべてマグカップ
で作れます！



◇ オムライス

【材料】1人分

- ・ ごはん…100g(小さい茶わん1杯分)
- ・ たまご…1こ
- ・ ベーコン…1枚
- ・ コーン(缶詰)…大さじ1
- ・ 顆粒コンソメ…小さじ1
- ・ ケチャップ…大さじ1
- ・ チーズ…お好みの量
- ・ 塩こしょう…少々

【作り方】

- ① マグカップにごはん、1cm幅に切ったベーコン、コーン、コンソメ、ケチャップをいれて混ぜる。
- ② 塩こしょうを加えてラップをかけ、電子レンジ 600W で1分間加熱する。
- ③ 電子レンジから取り出して全体を混ぜ、チーズと溶きほぐしたたまごを入れ、ラップをかけてさらに2分間加熱する。
- ④ 最後にお好みでケチャップをかけて、できあがり！



◇ キッシュ (本来はパイやタルト生地にたまご、チーズ、ベーコン、野菜などの具材をいれて焼いたもの)

【材料】1人分

- ・ ウインナー…2こ
- ・ ミントマト…2こ
- ・ 食パン…1枚
- ・ たまご…1こ
- ・ 牛乳…50ml
- ・ 塩こしょう…少々
- ・ マヨネーズ…小さじ1
- ・ 顆粒スープの素…小さじ1/2
- ・ 冷凍ミックスベジタブル…20g
- ・ 冷凍ほうれん草…20g
- ・ とけるチーズ…お好みの量



【作り方】

- ① ウインナーは1cm幅の小口切り、ミニトマトは4等分、食パンは1.5cm角に切る。
 - ② マグカップにたまご、牛乳、塩こしょう、マヨネーズ、顆粒スープの素をいれてよく混ぜる。
 - ③ ①のウインナーやミニトマト、食パン、ミックスベジタブル、ほうれん草を加え、よく混ぜる。
 - ④ とけるチーズをかけて、電子レンジ 600W で1分半加熱する。
 - ⑤ 全体を混ぜ合わせ、さらに1分半加熱して、できあがり！
- ※ 大きめのマグカップやスープカップを使うとよいかもかもしれません。ぜひお好きな具材をいれて作ってみてください！



◇ シーフードミルクスープ

【材料】1人分

- ・ 冷凍シーフードミックス…40g
- ・ 水…大さじ1
- ・ 鶏がらスープの素…小さじ1
- ・ 牛乳…120ml
- ・ 塩こしょう…少々



【作り方】

- ① マグカップにシーフードミックス、水、鶏がらスープの素をいれ、電子レンジ 600W で30秒、取り出してスプーンで混ぜてまた30秒加熱する。
- ② 具材に火が通ったら、牛乳を加えて好みの温度まで電子レンジで加熱する。
- ③ 最後に塩こしょうをかけて、できあがり！

