

レンジ de 簡単！

朝ごはんレシピ 2019年度 ver.

すべて
電子レンジで
作れます！



カルボナーラ風リトット (主食+主菜+乳製品)

【材料】1人分

- ・ ベーコン…1枚
- ・ 市販のカップスープの素(コンスープ系)…1袋
- ・ 牛乳…100ml
- ・ 粉チーズ…大さじ1
- ・ ごはん…150g(茶わん軽く1杯分)
- ・ 卵黄(温泉卵や全卵でもOK!)…1こ
- ・ こしょう…少々

【作り方】

- ① マグカップに1cm幅に切ったベーコン、カップスープの素、牛乳、粉チーズ、ごはんをいれて混ぜる。
- ② ラップをかけ、電子レンジ 600W で2分～2分30秒くらい加熱する。
- ③ 電子レンジから取り出して卵をのせ、こしょうをお好みでかけて、できあがり！



サケのちゃんちゃん焼き風 (主菜+副菜)

【材料】1人分

- ・ サケ…1切れ
- ・ 塩こしょう…適量
- ・ キャベツ…100g(葉1枚)
- ・ 玉ねぎ…20g(1/8こ)
- ・ にんじん…15g(1/6本)
- ・ しめじ…25g(1/8パック)
- ・ バター…大さじ1
- ・ コーン(缶詰)…大さじ1
- ・ みそダレ



- ▶ みそ…大さじ1 ▶ みりん…小さじ1
- ▶ 酒…大さじ1/2 ▶ 砂糖…小さじ1

【作り方】

- ① サケに塩こしょうをかける。キャベツは食べやすい大きさに切り、玉ねぎはスライス、にんじんは短冊切り、しめじは手でほくしておく。
- ② 皿の上に②の野菜、サケ、バター、Aのみそダレの順にのせてラップをかけて、電子レンジ 600W で6～8分加熱する。
- ③ サケに火が通ったら、コーンをのせて、できあがり！
~~~~~ Let's アレンジ!! ~~~~~  
サケをタラなどの別の魚やイカ、肉にかえてもOK！野菜も、もやしやねぎなど、お好みの具材をいれて作ってみてください。



### 春雨スープ (主菜+副菜)

【材料】1人分

- ・ 冷凍ぎょうざ…1こ
- ・ 春雨…20g
- ・ 乾燥わかめ…ひとつまみ
- ・ 鶏がらスープ(顆粒)…小さじ1
- ・ しょうゆ…小さじ1
- ・ 水…200ml
- ・ ねぎ…適量
- ・ 塩こしょう…少々

【作り方】

- ① 冷凍ぎょうざを4等分に切る。春雨は7cmくらいにカットする。
- ② マグカップに鶏がらスープとしょうゆ、水を加えて混ぜる。
- ③ 春雨、乾燥わかめ、ぎょうざの順に入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ 600W で3分くらい加熱する。(春雨がスープにひたるようにする)
- ④ 加熱後、ねぎをのせる。塩こしょうをお好みでいれ、味をととのえたら、できあがり！

