

レシピLv.2 火を使わない簡単バランス朝食



炊かないかしわめし 材料

ご飯(冷凍でよい)	160g
きんぴらごぼう(市販)	1/2袋(35g)
焼き鳥缶詰	1/2缶(45g)
ねぎ	3g

オープンオムレツ 材料

卵	1個(50g)
ブロッコリー	30g
ロースハム	1枚(10g)
こしょう	少々
ケチャップ	小さじ1/2(3g)
リーフレタス	15g
ミニトマト	1個

きゅうりピリ辛和え 材料

きゅうり	1/2本(50g)
ポン酢しょうゆ	小さじ1(5g)
砂糖	小さじ1(4g)
ごま油	小さじ1/2(2g)
鷹の爪	少々

わかめと麩のみそ汁 材料

カットわかめ(乾)	0.5g
麩	3個(1.5g)
和風だしの素(減塩)	1g
麦みそ	小さじ1強(7g)
湯	150ml

栄養価計算

エネルギー	560kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	14.8g
炭水化物	81.0g
食塩相当量	3.0g

この料理の
ポイント!

電子レンジと
お湯をそそぐだけでできる

炊かないかしわめし 作り方

- 1 ごはんにきんぴらごぼう、焼き鳥をのせレンジで加熱し、よくまぜる。
(あたたかいご飯の場合は600W1分、冷凍ご飯の場合は600Wで3分)

- 2 茶碗に盛り、ねぎをちらす。

オープンオムレツ 作り方

- 1 卵を耐熱容器に割入れてときほぐす。
ブロッコリー、ハムをキッチンバサミで切る。

- 2 こしょうをふり、全体をよくまぜる。

- 3 ラップをして電子レンジで加熱する。(600W2分)

- 4 レタス、ミニトマトをそえ、オムレツにケチャップをかける。

きゅうりピリ辛和え 作り方

- 1 きゅうりはフォークで一口大に割る。

- 2 ポン酢しょうゆ、砂糖、ごま油、輪切りの鷹の爪を耐熱容器に入れ、
電子レンジで加熱する(600W30秒)。

- 3 調味料が熱いうちにきゅうりを入れて混ぜる。

わかめと麩のみそ汁 作り方

- 1 お椀にカットわかめ、麩、減塩だしの素、みそを入れ、湯をそそぐ。