



早寝・早起き・朝ごはんレシピ



レンジで簡単ふわふわ！厚焼き玉子サンド

レシピの動画も配信中よ！

材料（2人分）

- ・食パン …2枚
- ・卵 …3個
- ・水 …大さじ2杯
- ・塩 …2つまみ
- ・レタス …2枚
- ・こしょう …少々
- ・ケチャップ …大さじ1杯
- ・マヨネーズ …大さじ1杯

作り方

- ① 10cm×10cm 程度の耐熱容器にラップを敷く。
- ② その上から卵を割り入れて溶き、水と塩も加える。
- ③ そのまま600wのレンジで1分半加熱する。
- ④ 固まった部分をほぐすようにかき混ぜ、さらに1分半加熱する。
※完全に固まってなくてOK！
- ⑤ 取り出して、さらに上からラップで包み、平らにならす。
※熱いので注意！ここで余熱を使って中まで火を通す。
- ⑥ ケチャップ・マヨネーズ・こしょうを混ぜ合わせてソースを作り、食パン両面に塗っておく。
- ⑦ レタス、ラップから取り出した卵、レタスの順で挟んで完成！
※ラップで包み、少しなじませてから半分にカットするときれいな断面に仕上がる。



動画はこちら↓



スタミナ満点！しょうが焼きおにぎらず

材料（2個分）

- ・ごはん …茶わん2杯
- ・やきのり …3個
- ・ベーコン（角切り） …50g
- ・小松菜 …一かぶ
- ・さとう …小さじ1杯
- ・しょうゆ …小さじ1杯
- ・しょうが（チューブ） …1cm

作り方

- ① ベーコンを1cmの角切り、小松菜を2cmに切る。
- ② 調味料は合わせて混ぜておく。
- ③ 耐熱皿にベーコン、小松菜、調味料を入れて混ぜる。
- ④ ふわっとラップをして、レンジ600wで3分加熱する。
※熱いので注意！
- ⑤ ラップに海苔を乗せ、ごはんを平らに乗せ、真ん中に具材のせる。
- ⑥ ラップごと半分に畳んで完成！



動画はこちら↓



お湯を注ぐだけでみそ汁に変身！みそ玉の作り置き

材料（4人分）

- ・みそ …大さじ2杯
- ・顆粒だし …小さじ1/2杯
- ・お麩 …3～4個
- ・わかめ …大さじ1杯
- ・高野豆腐 …小さじ2杯
- ・万能ねぎ …大さじ1杯

作り方

- ① みそに顆粒だしを入れて混ぜる。
- ② 4等分にして、それぞれラップの上に広げる。
- ③ お麩とわかめ、高野豆腐と万能ねぎ、など、お好みの具材をのせて、ラップでキャンディ状に包んで完成！
※冷蔵庫で約1週間、冷凍庫で約1か月保存可能
※食べるときは箸でみそ玉を溶きながら、お湯150mlを少しずつ加える。



動画はこちら↓

