

簡単にできる朝ごはん 朝ごはんちゃんと食べた？



電子レンジが使える容器に、卵、野菜(じゃがいも、にんじん、ピーマンなど)を入れる。

爆発しないように、卵の黄身につまようじなどで小さな穴を2、3個あけ、塩・こしょうをふりかけ、電子レンジで1～2分加熱する。



簡単レンジ^o

時間 10分

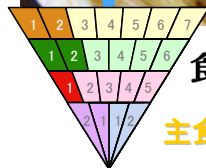
値段 390円

エネルギー550kcal たんぱく質 22.6g 塩分 2.7g



食事バランスガイド

主食2つ 副菜2つ 主菜1つ



ミネストローネパスタ

- ① レトルトのミネストローネスープを鍋にあけて水を少し加え、ウインナーを3本入れ温める。
- ② ①が沸騰してきたら冷凍ブロッコリーを入れ、再度沸騰してきたら早ゆでパスタ 80gを加え、時々かき混ぜながら加熱する。
- ③ パスタがゆであがれば出来上がり。

炊飯器を使って

☆☆☆

アルミホイルにいろんな材料を包んで（味付けは塩、こしょうなど）、ごはんを炊く時、一緒に入れます。ごはんが炊けるのと同時にアルミホイルに包んだものも蒸しあがりです。



インスタントスープで作る簡単雑炊

インスタントスープ 1袋（野菜スープ、かきたまスープ、中華スープなど）
分量の水、ごはん（軽く1膳）、卵1個



- ① 鍋にインスタントスープを作る分量の水を入れ火にかける。
- ② 沸騰したら、スープとごはんを加え、10分程度煮る。
- ③ 最後に卵でとじる。

★お好みで、のりや葱、梅干など加えて下さい。

簡単かまたまうどん

材料（1人分）

冷凍うどん1こ

卵1こ

ねぎ少々 きざみのり少々

つゆ適量

作り方

- ① 冷凍うどんをレンジにかける。
- ② 卵を割り入れ、つゆを上からかける。
- ③ ねぎ・きざみのりを散らす。



★ブルーベリーのソース(一週間分)★

冷凍ブルーベリー 1袋(250g) 398円

お砂糖(できれば三温糖) 大さじ大盛り3~4杯(おこのみにあわせて)

- どんぶり茶碗に冷凍ブルーベリーを入れ砂糖を上からまんべんなくかけ入れる
- 電子レンジ 600w(ラップかけずに)で約9~10分(途中で砂糖が下に固まっていないうちにスプーンでかき混ぜる)
- ソースがサラサラしすぎている場合は、更に2~3分チンする

