

電子レンジで簡単朝食

マグカップご飯



マグカップ
雑炊

231kcal



野菜たっぷり
ポトフ風

122kcal



フレンチ
トースト風

305kcal



ツナと野菜の
ココット

269kcal



電子レンジで簡単朝ごはん マグカップご飯



●材料の仕込みは前日準備OK。電子レンジ調理で手間がかりません。

●食材のアレンジは自由です。大きめのマグカップを使ってください。

材料・栄養価
すべて1食分です

左 上

マグカップ雑炊

- ① マグカップに、切ったきのこ 15g、にんじん 5g、玉葱 5g、葉物の野菜 15g を入れる。葱はお好みで。
- ② ①に水 100cc、粉末鶏ガラスープ小さじ 1 杯、生姜チューブ 1cm 程度、塩少々、醤油小さじ 1/2 杯を入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで 600W 2 分程度加熱する。ご飯（お茶碗 1 杯）を温める。
- ③ ②にほぐしたカニカマ 1 本を加えて混ぜ、再び電子レンジで 600W 2 分程度加熱する。
- ④ ③に割りほぐした卵 1/2 個を加え、軽く混ぜてから電子レンジで 600W 20 秒 × 2 回加熱する。

左 下

フレンチトースト風

- ① マグカップに卵 1 個を入れ、割りほぐす。
- ② ①に牛乳 80mL、砂糖大さじ 1 杯を加え、混ぜる。
- ③ 食パン 6 枚切 1 枚を手でちぎり、②に加える。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで 600W 3 分程度（卵が固まるのを目安に）加熱する。

右 上

野菜たっぷりポトフ風

- ① マグカップに、切ったじゃがいも 45g、にんじん 25g、玉葱 20g、ウィンナー 1 本を入れる。
- ② ①に水 100cc、粉末コンソメ 3g を入れ、ラップをして電子レンジで 600W 2 分加熱し、混ぜる。
- ③ ②を、再度電子レンジで 600W 3 分程度加熱する。
- ④ 具材が柔らかくなったらできあがり。

右 下

ツナと野菜のココット

- ① ミニトマト 2 個は半分に、キャベツ 50g は千切り。
- ② ボウルに卵 1 個、牛乳 50mL、マヨネーズ小さじ 2 杯、塩こしょう適量を入れ、よく混ぜる。
- ③ マグカップにキャベツとツナフレーク 20g を入れて混ぜ、②の卵液を注ぎ入れる。
- ④ ③にミニトマトとピザ用チーズを散らし、ラップをかけて、ふきこぼれに気をつけながら、電子レンジで 600W 4 分程度加熱する。