

チャレンジ簡単朝食レシピを 紹介します。

- ① トマトジュースのミネストローネ
- ② 野菜スープ
- ③ マグカップごはん
- ④ 根菜おじや
- ⑤ おにぎりミルクチーズ
- ⑥ らくチン蒸しパン



①トマトジュースのミネストローネ

材料	分量	作り方
トマトジュース(無塩)	1/4本	①Aを合わせておく。 ②洋風野菜ミックスはサラダ油で炒める。 ③②に①Aを加えて煮込む。
水	50cc	
チキンコンソメ固形	1/4個	
砂糖	少々 (0.9g)	
塩	少々 (0.7g)	
冷凍洋風野菜ミックス	100g	
サラダ油	適量	



②野菜スープ

材料	分量	作り方
冷凍洋風野菜ミックス	100g	①耐熱容器に洋風野菜ミックスを入れ、レンジで加熱する。 ②①の容器にカップスープの素を入れ、お湯を注ぐ。
カップスープの素	1袋	
お湯	150cc	



③マグカップごはん

材料	分量	作り方
冷凍ピラフ	80g	①凍ったままのピラフとブロッコリー、水をマグカップに入れ、チーズをのせて黒こしょうを振り、レンジ(500W)で2分加熱する。 ※ピラフでなくても白いご飯でも代用可能。 ※ピザ用チーズはお好みで量を調整。 ※水の代わりに牛乳を使ってもおいしい。
冷凍ブロッコリー	20g	
水(又は牛乳)	120ml	
とろけるスライスチーズ (ピザ用チーズでも可)	1枚	
黒コショウ	適量	
		

④根菜おじや

材料	分量	作り方
冷凍とん汁の具	100g	①だし汁を小鍋に沸かし、凍ったままのとん汁の具を加え、火が通ったらご飯を加えて煮る。 ②好みの柔らかさにご飯がなったら、溶き卵を回しかけ、きざみ葱を散らす。
和風だし	3g	
水	300cc	
} だし汁		
ご飯	軽く茶碗1杯	
卵	1個	
きざみ葱	お好みで	



⑤おにぎりミルクチーズ

材料	分量	作り方
冷凍おにぎり(自家製)	1個	①冷凍おにぎりをレンジで温める。 ②牛乳を温める。 ③器に①の温めたおにぎりを入れ、上にとろけるチーズをのせ、温めた牛乳をかける。 ④ミニトマトを半分に切って添える。 
とろけるスライスチーズ (ピザ用チーズでも可)	1枚	
温めた牛乳	200ml	
ミニトマト	2個	

⑥らくチン蒸しパン

材料	分量	作り方
ホットケーキミックス粉	100g	①ボールに卵を割り入れ溶く。そのなかに牛乳、サラダ油、ホットケーキミックス粉、レーズンを加えてよく混ぜ合わせる。 ②深めの耐熱容器の内側に薄くサラダ油を塗って①の液を入れる。 ③②にふんわりラップをかけてレンジで4分加熱する。 *串をさして粉がついてこなければOK。
卵	1個	
牛乳	50cc	
サラダ油	大さじ1	
レーズン	15g	
*お好みでインスタントコーヒーの粉を小さじ1杯入れてもOK。		