

とにかく時間がない！料理は苦手・・・
一人分だけ作りたい！というときに。

♪朝ご飯レシピ紹介♪

簡単味噌汁(1人分)

だし汁	150cc
乾燥わかめ	ひとつまみ
ねぎ(小口切り)	スプーン1~2杯
豆腐	10g
みそ	8g(大さじ1/2)

お椀に味噌と温かいだし汁を入れて味噌を溶き、乾燥わかめ、ねぎ、サイコロ状に切った豆腐を入れる。

だし汁がなければ、顆粒だしとお湯でもできます。

レンジde巣ごもり卵(1人分)

ちぎりキャベツ	ひとつかみ
たまご	1個
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ケチャップ	小さじ1

耐熱の器にちぎりキャベツを入れ、真ん中をくぼませる。くぼみに卵を割り入れ、黄身をつまようじで刺しておく。

塩こしょうして、ラップをふんわりかけてレンジで加熱する。

ケチャップをかけて食べる。

※卵に火が通るまで様子を見ながらレンジしましょう。卵が爆発しないように、かならず黄身に穴をあけましょう。

前日のサラダでオープンサンド

ポテトサラダ、かぼちゃサラダなど	適宜
食パン	1枚
とろけるチーズ	20g

食パンにサラダをのせ、とろけるチーズをかけてトースターでこんがりするまで焼く。

※トマトの輪切りなどをのせても、ピザ風でおいしくできます。

