

レンジで簡単!! 元気の始まり朝ごはん

※材料・分量は1人分

●ハッピーたまごサンド

【材料・分量】

ロールパン	2個
卵	1個
塩こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ2

【作り方】

- ① ロールパンに中央に縦に切り込みを入れる。
- ② 耐熱容器に卵を割り入れ、塩こしょうをして、しっかり混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをし、電子レンジ（600Wで1分程度）で加熱する。
- ④ ③にマヨネーズを入れ、卵をくすすように混ぜる。
- ⑤ ④をパンの切込みにサンドする。

●マグうま! クリームスープ

【材料・分量】

しめじ	40g
冷凍ブロッコリー	15g
サラダチキン	25g
牛乳	100ml
コンソメ	小さじ1 (2g)

【作り方】

- ① ほぐしたしめじ・ブロッコリーをマグカップに入れ、ラップをして電子レンジ（600Wで30秒）で加熱する。
- ② ブロッコリーは小さめにさき、ほぐしたサラダチキン・牛乳・コンソメを①に入れて混ぜる。
- ③ ②にラップをして、電子レンジ（600Wで1分半）で加熱する。

●夏野菜とチーズのさっぱりサラダ

【材料・分量】

ミニトマト	3個
レタス	10g
きゅうり	1/4本
モッツアレラチーズ	12g
レモン汁	3滴
塩	少々

【作り方】

- ① ミニトマトを半分に切る。
- ② きゅうりを輪切りにする。
- ③ レタス・モッツアレラチーズは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ①②③をボウルに入れ、レモン汁・塩を加えて混ぜて、お皿に盛り付ける。

●デザート

【材料・分量】

キウイフルーツ	40g
ヨーグルト	90g

【作り方】

- ① キウイフルーツは半月切りにする。
- ② お皿にヨーグルト・キウイを盛り付ける。