

フライパンで簡単朝ごはん

朝食レシピコンテスト2025 審査員賞



●(下準備)

【材料・分量】1人分

□冷凍ブロッコリー 45g

■冷凍カボチャ 60g

△エビ 3尾

△エリンギ 40g

△塩こしょう 少々

▲さつまいも 50g

▲砂糖 小さじ1.5

▲塩 少々

▲水 小さじ1.5

☆卵 1個

☆水 200g

【作り方】

① 冷凍ブロッコリー、冷凍カボチャをそれぞれクッキングシートで包む。(□)(■) 殻をむいたエビ、一口大に切ったエリンギをクッキングシートで包み、塩こしょうで味付けする。(△) 1cmの輪切りにしたさつまいもをクッキングシートで包み、砂糖、塩で味付けする。包みの中に水を加える。(▲)

② フライパンに①の包みを並べ、空きスペースに卵を入れる。(☆)

③ 包みに水が入らないよう気をつけながら水200gをフライパンへ入れ(☆)、中火で蒸し焼きにする。

●エビとエリンギの塩こしょう

【追加材料】

なし

【作り方】(下準備の続き)

① エビとエリンギに火が通ったら、フライパンから取り出し、皿に盛り付ける。

●ブロッコリーと卵のマヨネーズ和え

【追加材料・分量】1人分

マヨネーズ 小さじ2

【作り方】(下準備の続き)

① ブロッコリーに火が通ったら、フライパンから取り出しておく。

② ゆで卵が完成したら、フライパンから取り出し、殻をむく。

③ ②をフォークでつぶし、ブロッコリー、マヨネーズと和え、皿に盛り付ける。

●カボチャのスープ

【追加材料・分量】1人分

コンソメ 小さじ0.5

水 30g

牛乳 45g

【作り方】(下準備の続き)

① カボチャに火が通ったら、フライパンから取り出し、ミキサーに移す。

② コンソメを水に溶かしてミキサーに加え、カボチャのペーストを作る。

③ ペーストをミキサーから取り出し、牛乳と合わせて混ぜ、器に盛りつける。

●さつまいもの甘煮

【追加材料】

なし

【作り方】(下準備の続き)

① さつまいもに火が通ったら、フライパンから取り出し、皿に盛りつける。

●梅とりがらおにぎり

【材料・分量】1人分

ごはん 125g

★梅干し 1/2個

★ごま油 小さじ1/2

★いりごま 小さじ1/2

★鶏がらの素 小さじ1/2

★塩 少々

【作り方】

① 梅干しの種を取り、ほぐしておく。

② ごはんに★を入れて混ぜ、三角に握る。