

# 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

## ●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

## ●さつまいもの甘煮

【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。

## ●エビとエリンギの塩こしょう

【追加材料】  
なし

## ●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

## ●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  
★鶏ガラの素 小さじ1/2  
★塩 少々

【追加材料】

なし

## 【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。

## 【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。

【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。