

栄養満点!レンジで簡単朝ごはん

朝食レシピコンテスト2025 優秀賞



●ハムタマゴサンド

【材料・分量】 1人分

卵	1個
砂糖	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1
塩こしょう	少々
わけぎ	適量
ハム	2枚
レタス	5~7g
ロールパン	2個
ミニトマト	2個
ブドウ	2個

【作り方】

- ① 耐熱容器に卵、砂糖、マヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜる。
- ② わけぎは洗い、はさみで切って①に入れる。
- ③ ②にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ④ 電子レンジから取り出し、軽にかき混ぜて再度電子レンジ(500W)で30秒加熱する。
- ⑤ ロールパンに切れ込みを入れる。
- ⑥ ハム、レタス、卵をパンにはさむ。
- ⑦ ミニトマトとブドウを添えて完成。

●もやしとワカメのスープ

【材料・分量】 1人分

もやし	20g
鶏ガラスープの素	小さじ1
水	180mL
乾燥ワカメ	少々

【作り方】

- ① もやし、鶏ガラスープの素、水を耐熱マグカップへ入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分30秒加熱する。
- ② ワカメをのせて完成。

●ヨーグルト

【材料・分量】 1人分

ヨーグルト	70g
オリゴ糖	大さじ2/3

【作り方】

- ヨーグルトとオリゴ糖をお皿に盛り付けて完成。