



包丁いらず! 簡単レンジで 朝食レシピ

2 朝ごはんを
食べよう



さばカレーおにぎり

ご飯の日は
おにぎりにして、
お手軽に!



作り方

- ① 耐熱容器に、さば水煮缶、カレー粉、しょうゆ、冷凍ほうれん草を入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ② ラップの上に海苔を敷き、海苔の真ん中にご飯、①の具材、スライスチーズ、ご飯の順番に乗せる。
- ③ 最後に海苔で包んで、半分に切る。

材料 (4人分)

・ご飯	500g
・さば水煮缶	1缶
・カレー粉	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・冷凍ほうれん草	適量
・スライスチーズ	4枚
・焼きのり(全形)	4枚

栄養価計算(1人分)
エネルギー 348kcal
食塩相当量 1.3g

ツナと枝豆のおにぎり



材料 (4人分)

・ご飯	500g
・ツナ缶	1缶
・冷凍枝豆	適量

作り方

- ① 冷凍枝豆を解凍し、さやから枝豆を取り出す。
- ② ご飯とツナ缶、枝豆を混ぜて握る。

栄養価計算(1人分)
エネルギー 278kcal
食塩相当量 0.2g

かぼちゃとコーンのスープ

材料 (4人分)

・冷凍かぼちゃ	200g
・コーン缶(小)	1缶
・水	100ml
・牛乳	200ml
・ハム	4枚
・顆粒コンソメ	小さじ1
・塩	少々

パンの日はスープを
プラスして♪



作り方

- ① ハムははさみで適当な大きさに切る。
- ② 大きめの耐熱容器に材料を全て加え、ふんわりとラップをして電子レンジで5分加熱する。
- ③ スプーン等でかぼちゃを軽くつぶして出来上がり。

栄養価計算(1人分)
エネルギー 125kcal
食塩相当量 1.1g

まいたけと卵のスープ

材料 (4人分)

・まいたけ	1パック(100g)
・水	600ml
・顆粒コンソメ	小さじ1
・塩	少々
・冷凍ブロッコリー	8個
・卵	2個



栄養価計算(1人分)
エネルギー 60kcal
食塩相当量 0.6g

作り方

- ① まいたけは手でほぐして耐熱容器に入れ、水、顆粒コンソメを加えてレンジで3分加熱する。
- ② 一度取り出して、冷凍ブロッコリー、溶き卵を加えて、再度レンジで2分加熱する。

手軽に野菜も取れるメニューです。
たんぱく質も入っていて朝から栄養バランス◎

