



あさ

朝ごはんのギモンにお答えします!

こた



Q. マンネリ化している朝ごはんに、おすすめの料理を教えてください。



A. ごはんに「のせる」「まぜる」などの方法でできるアレンジ料理を作るといつもと違う雰囲気朝ごはんになりますよ。

ツナとコーンの混ぜごはん

ピラフ風のごはんが
電子レンジで簡単に作れます。



【材料】(2人分)

ごはん	2 杯分
ツナ缶	1 缶
ホールコーン	100g
玉ねぎ	1/2 こ
バター	大さじ 1
顆粒コンソメ	小さじ 1
塩こしょう	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 大きめの容器に玉ねぎ、バターを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する。(600W 2分)
- ③ ②に温かいごはん、ツナ、コーン、コンソメ、塩こしょうを入れて混ぜ、ラップをし、電子レンジで温める。(600W 3分)

枝豆じゃこごはん



チーズやちりめんじゃこを入れることで
カルシウムもたっぷり摂れます。



【材料】(2人分)

ごはん	2 杯分
冷凍枝豆	10 房
ちりめんじゃこ	大さじ 2
プロセスチーズ	1 こ
いりごま	大さじ 1
塩	ひとつまみ

【作り方】

- ① 冷凍枝豆は解凍し、さやから豆を出す。
- ② プロセスチーズは 8mm角に切る。
- ③ 温かいごはん、すべての材料を入れて混ぜる。

レンジ de 親子丼



サラダチキンを使うことで、調理の手間が少なくなります。
朝、食が進まない人にもおすすめです。

【材料】(1人分)

ごはん	1 杯分
玉ねぎ	1/4 こ
卵	1 個
サラダチキン	1/2 こ
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ 1 杯半
水	大さじ 1
きざみのり	お好みで

【作り方】

- ① 玉ねぎはスライスし、ラップをして、電子レンジで加熱する。(600W 2分)
- ② サラダチキンは、食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 器に①、②、溶き卵、めんつゆ、水を入れて混ぜ、ふんわりとラップをして、電子レンジで加熱する。(600W 1分半)
- ④ 温かいごはん、③をのせ、お好みできざみのりをかける。