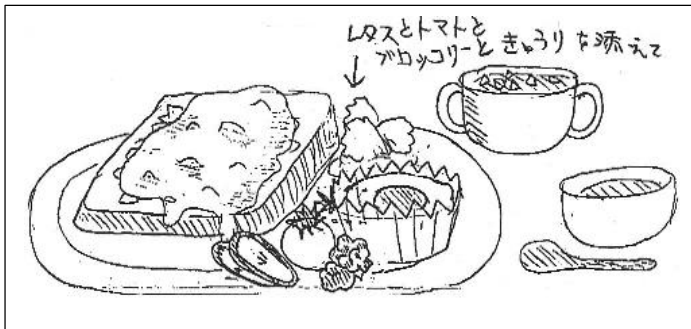


ブームにのってるで賞

朝ごはん献立名

- ・サバ缶トースト
- ・あったか野菜スープ
- ・ほうれん草の目玉焼
- ・ヨーグルト



★おすすめポイント

ワンプレートで手軽においしい朝ごはんを！

野菜スープは、残り野菜をきざんで入れるだけ。きざんでいるので火の通りも早く、朝におすすめです。

料理名【サバ缶トースト】

材料（1人分）

サバ缶みそ味	1/4缶
食パン	1枚
マヨネーズ	大さじ1
チーズ	適量

作り方

- ① ほぐしたサバ缶のサバとマヨネーズをあえて食パンにのせ、上からチーズをかけてオーブントースターで4分焼く。

料理名【ほうれん草の目玉焼】

材料（1人分）

卵	1個
ほうれん草	3枚
塩、こしょう	少々
バター	3g
しょうゆ	少々

作り方

- ① お弁当用の銀紙カップに2cmに切ったほうれん草、その上にバターをのせる。上から卵を割り入れる。塩、こしょうを少々ふりかける。
- ② サバ缶トーストと一緒にオーブントースターで焼く。パンを取り出した後、追加で5分焼く。白っぽくなって火が通ったら、しょうゆを少々かけて出来上がり。（マヨネーズでもOK）

料理名【野菜スープ】

材料（1人分）

ウインナー	1本
冷蔵庫にある野菜、きのこを お好みで	
玉ねぎ、人参、白菜、 トマト、しめじなど	
顆粒だしの素、バジル	少々

作り方

- ① 野菜を細かくきざみ、鍋に入れ水とだしの素を入れる。ウインナーも1cm幅に切り入れる。5～7分煮込む。こしょう、バジルを少々入れて、出来上がり。

※野菜は小さくきざむことで、火の通りが早く、時短になります。