

# かんたん♪朝食メニュー

## レンジで 巣ごもりたまご

### 《 材料 》1人分

カットキャベツ	50g
(冷凍ほうれん草でも可)	
たまご	1個
バター	小さじ1
塩・こしょう	少々

味付けは、ケチャップやソース、マヨネーズなどお好みで

### 《 作り方 》

- ① 耐熱容器にキャベツを敷き、中央にたまごを割り入れ、卵黄を竹串で2~3か所刺しておく。
- ② 塩・こしょうをふり、ふんわりとラップをし、電子レンジで3分30秒~4分加熱し、仕上げにバターをのせる。

注ぐだけ！

## 保存食で 切干大根の簡単みそ汁

### 《 材料 》1人分

切干大根	10g
油揚げ	1/2枚
だし入り味噌	小さじ2
ねぎの小口切り	適宜

### 《 作り方 》

- ① 切干大根は、さっと洗って水気を絞る。油揚げは、油抜きして、短冊に切る。
- ② 全ての材料をお椀に入れ、3/4カップの熱い熱湯を注ぐ。好みでねぎの小口切りを添える。

## 常備菜 塩昆布でやみつき野菜

キャベツで



### 《 材料 》

キャベツ	150g
塩昆布	10~20g
ごま油	小さじ1

### 《 作り方 》

- ① 耐熱の容器にざく切りにしたキャベツと塩昆布、ごま油を入れ軽く混ぜる。
- ② ふんわりとラップをし、電子レンジ(600wで2分)加熱する。

きゅうりで



### 《 材料 》

きゅうり	1本
塩昆布	10g
ごま油	小さじ1
白いりごま	大さじ1

### 《 作り方 》

- ① きゅうりは麺棒などでまんべんなくたたき、一口大の乱切りにする。
- ② きゅうり、塩昆布、ごま油、白いりごまを混ぜ合わせる。