

簡単・栄養満点

調理目安時間
5分以下!

2 朝ごはんを
食べよう



朝ごはんレシピを紹介

たけのこのレンジおかか煮

《 材料 (1人分) 》

たけのこの水煮：100グラム

かつおぶし：2グラム

めんつゆ(ストレートタイプ)：大さじ2

しょうゆ：小さじ1

砂糖：ひとつまみ



《 作り方 》

- ① たけのこは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 耐熱容器にかつおぶし以外の材料を入れて、ふわっとラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ③ かつおぶしを加えてラップをせずに1分加熱し、軽く混ぜて出来上がり。



きのこ鮭のレンジ味噌マヨ

《 材料 (1人分) 》

しめじ：2分の1パック(50グラム)

塩鮭(甘口)：1切れ

味噌：小さじ1

マヨネーズ：大さじ1

酒：大さじ1

小口ネギ：少々

《 作り方 》

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分けておく。
- ② 耐熱容器に①を並べて、調味料を合わせたものかける。
- ③ ふわっとラップをし、電子レンジで1分から2分加熱する。
- ④ 小口切りのネギをかけてできあがり!

その他のレシピは
こちらから!

※クックパッド(農林水産省公式
アカウント)にアクセス

