

★ このメニューのポイント

1. 手間がかかっているように見えますが、簡単で食欲をそそるメニューを考えました!
2. 包丁を使わず、調理ばさみでベーコン・長ねぎをカットするのみで簡単!
3. 食べるお皿を使って仕上げるので、洗い物も少ない!
4. 火を使わず、電子レンジで簡単!
5. 電子レンジで温めている間に、ヨーグルトをよそったり、レタス・ミニトマトを洗って添えることができます!
6. 牛乳・ヨーグルト・チーズ・野菜・きのこもたっぷり、ボリューム・栄養満点になるよう考えました!

1 自分でできる簡単・便利な朝食メニュー

タイトル「簡単すぎる！美味しい食べないなんてありえない」

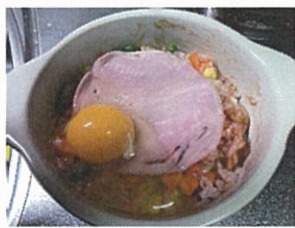


①



ごはん茶碗1杯
+ミックスベジタブル (大さじ2)
+ケチャップ (大さじ1)
+塩・コショウ (少々)

②



ハム+たまご

③



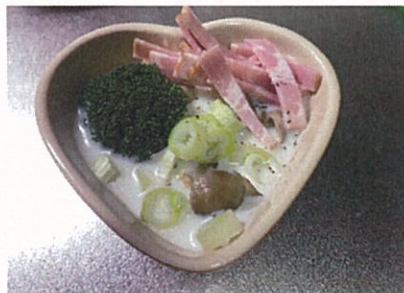
マヨネーズ (大さじ1)
入れて卵と混ぜる

④



チーズ (大さじ2)

⑤



牛乳 (150cc) + しめじ (10g) + まいたけ (10g)
+ ブロッコリー + ペーコン (1/2枚) + 長ネギ (5cm)
コンソメ (小さじ1/2) + 味噌 (小さじ1/2)
+ 黒コショウ

⑥



600Wで3分温め、一度スープは混ぜ
更に600Wで約3分やって火を通す
(電子レンジをやっている間にヨーグルト
野菜を皿に用意しておく)