



# つく 作ってみよう!

## いっぴん フラワー一品で グレードアップ朝ごはん

### ブロッコリーのチーズのせホットサラダ



でんし 電子レンジで  
ちょうり 調理!  
かんたん調理!

- 【材料 一皿分】
- ブロッコリー・・・1/2房
  - ホールコーン・・・大さじ3
  - ツナ・・・大さじ2
  - マヨネーズ・・・小さじ2
  - ピザ用チーズ・・・30g

- 【作り方】
- ① グラタン皿などの耐熱容器に小房にわけたブロッコリー、コーン、ツナ、マヨネーズを入れて全体を混ぜる。
  - ② ピザ用チーズをのせ、ラップをかけて、600Wで4分くらい電子レンジで加熱する。



ブロッコリーは、前日に洗って小房に分けておいたり、買って来たときに少量ずつ冷凍したりしておくくと便利です。忙しい朝には、コーン缶やツナ缶などうまく使いましょう。

### レンジでチン! たまご 卵のせ温やっこ



でんし 電子レンジで  
ちょうり 調理!  
かんたん調理!

- 【材料 一皿分】
- とうふ・・・個包装入り1コ
  - 卵・・・1コ
  - ねぎ・・・刻んだもの大さじ1
  - なめたけ・・・小さじ1
  - 昆布の佃煮・・・小さじ1
  - しょうゆまたはめんつゆ・・・小さじ

- 【作り方】
- ① グラタン皿などの耐熱容器にとうふを入れ、とうふの真ん中にスプーンですくってくぼみをつくっておく。
  - ② くぼみの部分に卵を割り入れる。レンジにかけた時に爆発しないように、つまようじなどで黄身の表面をさして、穴を開けておく。
  - ③ とうふの横に刻んだねぎ、なめたけ、昆布をトッピングする。
  - ④ ふんわりとラップをかけて、600W 2分くらい電子レンジで加熱する。(半熟卵が苦手なら2分30秒から3分くらい)
  - ⑤ しょうゆまたはめんつゆをかけて、混ぜながら食べます。



トッピングは、納豆やキムチでもおいしいです。また、だし汁と白菜やきのご類、豆腐を入れてレンジで加熱すると、「即席なべ」にもなります。あたたかい料理が一品あるだけで、心も体もポカポカになります。