

家族みんなで“ねば活”はじめませんか??



材料  (1人分)

△ ごはん 150g

△ 卵 1個

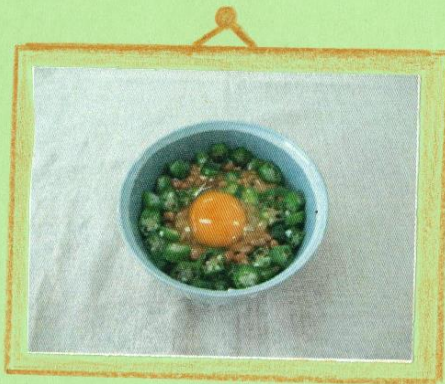
△ オクラ(冷凍) 40g

△ 納豆(缶) 40g

△ しょう油 6g

ねばねばとろ〜りでごはんがすすむ♪

卵とからんでまろやかに 



表示時間
どおりに

- ① 冷凍オクラを解凍
- ② 器にごはんを盛る
- ③ ②に、納豆・①をのせる。
- ④ 卵を割りリノセ。しょうゆをかけて

完成〜☆

食塩相当量

0.7g

野菜量

40g

みんなでき混ぜて楽しい☆

包丁いらず!! のっけるだけでOK

QRコードを読み取ると、
他の朝食レシピも閲覧できます。



冷蔵庫のごはん + トマトジュース でできる

カラフル トマトリゾット



ごはんだけでできる、お手軽リゾットです。
火きたてごはんでも、常温。たにごはんでも！
簡単なので、忙しい朝にもオススメです。
食塩相当量：1.1g、野菜量：40g



材料
(1人分)

- ・ごはん 70g
- ・食塩不使用 トマトジュース 120ml
- ・冷凍ほうれん草 20g
- ・冷凍コーン 20g
- ・コンヤク(顆粒) 小さい $\frac{1}{2}$
- ・コシヤウ 少々
- ・粉チーズ 大さい1
- ・パセリ お好みで



作り方



QRコードを読み取ると、
他の朝食レシピも閲覧で
きます。

- ① 耐熱ボウルにごはん(冷たくてもOK!)と
トマトジュース、冷凍ほうれん草、冷凍コーン、
コンヤクを入れ、軽く混ぜる。
- ② ラップをひんやりかけて、600Wで
2分30秒〜3分 加熱する。
- ③ 取り出して、よく混ぜる。
- ④ コシヤウと粉チーズ、パセリをかけて完成！



ポイント

他の野菜やきのこを入れてアレンジができます。
缶詰・まな板・フライパン・ガス 不使用!!
電子レンジのみで作れます。

卵と野菜とケチャップだけ！？



レンジにお任せ！簡単オムライス

●材料(1人分)

食塩相当量 1.3g

野菜量 50g

ご飯 150g

冷凍ミックスベジタブル 50g

ハム 1枚

ケチャップ 25g ➡ 5gは上にかける用

卵 1個



●作り方

- ①ご飯、ハム(キッチンバサミなどで1cm角程度にカット)、ミックスベジタブル、ケチャップ20gを耐熱の器に入れて混ぜ、隙間がないようにギュッと詰める。
- ②卵を溶き、①の上に流し入れ、ふんわりとラップをし、レンジで600w約2分半加熱する。上にケチャップをかける。

ポイント

すぐ使える！

- ➡ 冷凍ミックスベジタブルは解凍せず、冷凍のまま器に入れてご飯などと混ぜましょう
- ➡ 卵を流す前にご飯がしっかりと詰まっているか確認して、卵を入れたらすぐにレンジへGO！

時間が経つと卵液が沈むので注意！！

QRコードを読み取ると、他の朝食レシピも閲覧できます。



優しい味だから疲れたときにもオススメ！

鮭のうま味がバツグン！

体も心もほっとする 鮭とほうれん草の栄養どうすい

大人も子どもも大満足！
包丁・まな板いらずで忙しい朝にもピッタリ！！



材料（1人分）

ごはん	70g
水	70g
鮭フレーク	25g
冷凍ほうれん草	20g
卵	1個

食塩相当量 0.8g

野菜量 20g



レシピ

- ① 耐熱容器（マグカップ）に卵を溶く
- ② ①に残りの材料を全て入れて混ぜ、ラップをせずに電子レンジ600Wで2分10秒加熱する
- ③ ②を取り出し、全体をよく混ぜる
卵が生の場合は追加で10～20秒加熱する
- ④ 完成！

QRコードを読み取ると、
他の朝食レシピも閲覧できます。

