

朝ごはん大作戦 おすすめレシピ

【焼きおにぎりでつくるスープごはん】

材料 (1人分)

冷凍焼きおにぎり	1個	①お椀に野菜の美味しいスープ・解凍した焼きおにぎりを入れる
野菜の美味しいスープ	1袋	
湯(または水)	適量	②①に沸騰させたお湯を入れる
万能ねぎ	適宜	③②に万能ねぎを入れる
ブラックペパー		

【ピーチー】

材料 (4人分)

ピーマン	4個	①ピーマン・パプリカを千切りにする
パプリカ(赤・黄)	あわせて1/4個	②フライパンに①を入れ炒める
ハム	4枚	③チーズを入れて、火を止める
シュレッドチーズ	120g	余熱でチーズが溶ければ出来上がり



【絶品！フレンチトースト】

材料 (4人分)

食パン(小さめのもの)	4枚	①※をバットに入れて混ぜる	
※	卵	2個	②①に食パンを入れて1~2時間浸す
	オレンジジュース	60ml	③フライパンにバターを入れて②を焼く
	牛乳	100ml	④お皿に盛り、シロップをかける
	砂糖	大さじ2	

バター

メープルシロップ

粉砂糖



【りんごのドーナツ】

材料 (4個分)

りんご	1個	①りんごの皮を丸ごとむき、4こに輪切りにする
※ホットケーキミックス	100g	②りんごの芯を型抜きで取る
※牛乳	80ml	③※をボールに混ぜ、②を入れる
ヨーグルト	60g	④③を油で揚げる
シナモンパウダー	適宜	⑤油を切り、お皿に盛り、ヨーグルト・シナモンをかける