

みそたま  
**味噌玉**

戦国時代の武士たちも携帯した元祖インスタント食品。  
みそにだしや具を混ぜて常備しておけば、  
忙しい朝にも簡単にみそ汁が食べられます。

【材料】 味噌玉 10個分

みそ・・・80g      和風だし・・・6g

かつお節・・・4g      お好みの具 各適量

(油揚げ、麩、わかめなど)

【作り方】

- ① ボウルにみそ、だし、かつお節  
を入れてしっかり混ぜ合わせる。
- ② ①を10等分して、ラップにお好みの具と一緒に乗  
せ、茶巾にしばる。  
タッパーなどに入れて冷蔵庫で保存  
する。  
(一週間くらいで飲みきってください。)

# レンジでオムレツ



電子レンジで調理時間短縮。

いろいろな具を混ぜれば、栄養もボリュームもup

【材料】 1人分

卵・・・1個 牛乳・・・大さじ1

塩・こしょう・・・適量 ケチャップ・・・お好みで

【作り方】

① 卵に、牛乳・塩・こしょうを入れ、よく混ぜる。



② 少し深さのある耐熱皿にラップを敷き、①を入れる



③ 500Wの電子レンジでふっくらするまで1分30秒前後加熱する。



④ ③をそのままのラップに包み込み形を整える。



# レンジで温野菜サラダ

カット野菜や冷凍野菜を使えば、材料を切る手間やゴミもでません。

【材料】 1人分

お好みの野菜・・・適量

お好みのドレッシング・・・適量



【作り方】

- ① お好みの野菜を準備し、大きさをそろえて切る。
- ② 耐熱皿に野菜をのせ、水大さじ1をふってふんわりラップをかけ電子レンジで500W5～6分加熱してできあがり
- ③ お好みのドレッシングなど調味料をつけて食べる。

# 朝食レシピ

中学生でもできる！簡単 Cooking

