

コンロフル活用で時短！朝ごはん献立

材料（4人分）

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合
【らくらく野菜スープ】
キャベツ・・・・・・・・・・ 1～2枚
レタス・・・・・・・・・・ 1～2枚
ミニトマト・・・・・・・・・・ 8個
ウインナー・・・・・・・・・・ 8本
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個
コンソメ顆粒・・・・・・ 大きじ1.5
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 800ml
【目玉焼き】
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4個
【らくらくホイル焼き】
魚の切り身・・・・・・・・・・ 4切れ
新玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1個
ミニトマト・・・・・・・・・・ 8個
万能ねぎ・・・・・・・・・・ 1本
めんつゆ・・・・・・・・・・ 適量

下ごしらえ

・米は洗った後、30分浸水させる
【らくらく野菜スープ】
・キャベツ、レタスはざく切りにする
・卵は溶きほぐす
【らくらくホイル焼き】
・魚の切り身は軽く塩をふり、水分を拭き取る
・新玉ねぎは1cmの輪切りにする
・ミニトマトは半分に切る
・万能ねぎは小口切りにする



作り方

- 炊飯鍋に米、2合の水(約430ml)を入れ、**炊飯機能：2合** 設定にする。
【らくらく野菜スープ】
 - 鍋に水、キャベツ、レタス、ウインナー、ミニトマト、コンソメ顆粒を入れ、**湯沸かし機能** 設定にする。
 - 消火したら、再び点火し中火にする。卵を入れて、固まってきたら火を止める。
- 【目玉焼き】
 - フライパンに卵を割り入れ、ふたをして **温度調節機能：180℃** 設定にする。
 - 設定温度になったら、**タイマー機能** で好みの固さに仕上げる。
- 【らくらくホイル焼き】
 - アルミホイルの上に新玉ねぎ、魚の切り身、ミニトマトを置く。
 - ①の上にめんつゆをかけ、アルミホイルで包む。
 - ②をグリルに入れ **上下強火：7分** 設定で蒸し焼きにする。
 - 器に盛り、万能ねぎをふりかける。

