

# みんなで食べよう朝食メニュー

## 目玉焼きトースト

### 【材料】

|           |         |
|-----------|---------|
| 食パン       | 1 枚     |
| 卵         | 1 個     |
| ベーコン      | 1/2 枚   |
| ほうれん草(冷凍) | 100g    |
| ピザ用チーズ    | 8g      |
| マヨネーズ     | 大さじ 1/2 |



### 【作り方】

- ① ほうれん草を解凍する。(200W 8～10 分くらい)水気を絞る。ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ② 食パンにマヨネーズを塗り、中央をスプーンなどでへこませる。
- ③ 食パンの外側にほうれん草、ベーコン、チーズをのせ、中央部分に卵を割り入れる。
- ④ トースターで卵の白身が固まるまで焼く。(500W 10～15 分くらい)



天板にのせて焼く

## 豆乳クラムチャウダー

### 【材料】

|               |       |
|---------------|-------|
| 豆乳            | 300ml |
| シーフード(冷凍)     | 100g  |
| ミックスベジタブル(冷凍) | 50g   |
| ミックスキノコ(冷凍)   | 100g  |
| バター           | 10g   |
| 小麦粉           | 大さじ 1 |
| コンソメ          | 1/2 個 |
| 塩・こしょう        | 適量    |



パセリやクラッカーをプラス  
しても OK

### 【作り方】

- ① シーフードを解凍する。
- ② 鍋にバターを入れ火にかけ、ミックスベジタブル、ミックスキノコを冷凍のまま入れ、解凍するまで炒める。
- ③ 小麦粉を入れ、全体が混ざるように炒める。
- ④ 豆乳、解凍したシーフード、コンソメを加えて、火が通るまで煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで味を整える。



### 冷凍シーフードの解凍方法

- ① 塩水解凍  
塩分濃度 3%程度(水 500ml 塩大さじ 1)に  
30 分～1 時間浸ける。
- ② 冷蔵庫に 6 時間程度おく。(前日の夜、準備するとよい)