

おうちでかんたん、レンジあさごはん！

学校のお休みが続く、毎日のごはんの準備は大変ですね。しかし、これをチャンス

と考えて、親子で！もしくは子どもだけでも！電子レンジで簡単に朝ごはんを作っ

てみましょう。



★びっくりホットケーキ★

1 《材料（2人分）》

容器（1L牛乳パックを高さ8cmくらいの大きさに切るまたは生クリーム200mlパックもしくはマグカップ）

- ・ホットケーキミックス粉 50g
- ・卵 1個（50g）
- ・牛乳 カップ1/4（50ml）
- ・バナナ 半分（50g）

○中身はパイナップル、りんご、さつまいも。ホールコーン、チョコチップ等

2 《作り方》

- ① ホットケーキミックス粉と卵、牛乳を混ぜ合わせ、ケーキの種を作る。
- ② ①に1cm幅のイチヨウ切りしたバナナを入れ、かき混ぜ用意したパックに入れる。
- ③ ティッシュペーパーを水でしめらせてふんわりとかぶせ、電子レンジ600wで3分加熱する。

（串などで中心を刺して生っぽい生地がついてこなければ、火が通っています。）
まだなら、もう少しレンジで加熱する。

- ④ はさみで牛乳パックを切って、熱々ケーキをお皿に出す。
このままでもおいしいが、はちみつをかけて食べても良い。

3 【調理の時間】5分

★簡単トマトライス★

1 《材料（2人分）》

- ・ご飯（冷えているものでもよい。） 220g（茶わん2杯分）
- ・しめじ 50g（1/2パック）
- ・ハム 2枚
- ・トマトソース（缶詰） 大さじ2
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・パセリ 少々



2 《作り方》

- ① しめじは、石づきをとってほぐします。
- ② ハムは、1 cm角に切るか、手でちぎります。
- ③ 耐熱容器に、ご飯、しめじ、トマトソース、ケチャップを入れ、ラップをかけて3～5分レンジで温めます。
- ④ ハムも加えてよく混ぜ、お皿に盛りつけ、パセリを散らします。

3 【調理の時間】 10分

2品 埼玉県教育委員会HP誰でも作れる朝ごはんメニュー集より

(他にも簡単にできる料理がたくさんあるのでHPチェックしてくださいね。)

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/910-20100107-53.html>

★和風ライスケーキ★

1 《材料（1人分）》

・ごはん1膳 ・卵1個 ・納豆1パック ・しらすぼし大さじ ・青のり少々

2 《作り方》

- ① 全部の材料を混ぜる。
- ② 全量が入る器に入れ、レンジで4～5分加熱する。
- ③ 食べやすい大きさに切り、ケチャップなどをかけて食べる。



★カラフルしらすごはん★

1 《材料（2人分）》

・米1合 ・にんじん1/2本 ・コーン70g ・しらすぼし30g
・パセリ少々 ・コンソメ小さじ1/2 ・塩小さじ1/2 ・バター10g

2 《作り方》

- ① お米を研ぎ、炊飯器に入れる。にんじんはすりおろし、お米と一緒にする。
- ② 炊飯器の水は規定量にし、パセリ以外の他の材料を入れて炊く。
- ③ ご飯が炊きあがったら、盛り付けてパセリをちらす。
- ④ できあがり！しらすぼしの代わりにツナ缶でもおいしくできます。



今回は、ご家庭で子どもだけでもできる簡単な料理ということで、この料理を選びました。そのため、電子レンジと炊飯器だけの使用です。親子で一緒にできるときには、ほかにも使える調理機器も増えると思うので、インターネットなどで調べて作ってみると楽しめますし、これからの生活にも役立つと思います。ぜひご家庭でもいろいろ楽しんでみてください。