

# オクラとコーンの蒸しパン

前日に具材を切っておくと、  
当日は混ぜてレンジするだけ！

材料(2人分)	
ホットケーキミックス	100g
オクラ	2本
とうもろこし(冷凍)	30g
卵	1個
牛乳	50ml
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1

所要時間  
10分



## 作り方



### 前日に準備

①オクラはヘタを切り落とし、厚さ1~2mmに切って、冷蔵庫に保存しておく。



### 当日に準備

②ボウルに卵を割り、牛乳、砂糖を加え混ぜる。

③②にホットケーキミックス、サラダ油、①、とうもろこしを加えてよく混ぜる。

④型にラップを敷き生地を6分目均等に分け入れる。

⑤600Wの電子レンジで4分加熱する。

⑥生地の中真ん中に竹串を刺し、生の生地がついてこなければ完成。



# 小松菜と赤パプリカ入り卵焼き

所要時間  
20分

前日に具材を切っておくと、  
忙しい朝の時短に！

炒り卵  
バージョン

## 材料（4人分）

小松菜

赤パプリカ

卵

A：白ごま

A：ちりめんじゃこ

A：みりん

塩コショウ

ごま油

小さめ1株（30g）

小さめ1/2個（80g）

3個

小さじ1

大さじ1

小さじ2

少々

小さじ2





## 作り方

### 前日に準備

①小松菜は1cm、赤パプリカは5mm角に切って、冷蔵庫に入れておく。

### 当日に準備

②ボウルに卵をときほぐし、Aを混ぜる。

③卵焼き用のフライパンにごま油を熱し、小松菜と赤パプリカを炒め、塩コショウを加える。

④小松菜と赤パプリカがしんなりしたら②を一気に入れ、ざっとかき混ぜる。

⑤6割程度火が通ったら、半分くらいにおりたたみ、ひっくり返して両面と折り目の部分を焼いて、全体によく火を通す。

### 〇炒り卵

①～③まで同じ。

④小松菜と赤パプリカがしんなりしたら②を一気に入れ、ざっとかき混ぜながら全体に火を通す。



# 夏野菜ときのこのチーズトースト

前日に具材を準備すると朝にのせて焼くだけ！

## 材料（1人分）

ミニトマト	2個
茄子	1/2個
しめじ	20g
塩	少々
ピザ用チーズ	15g
食パン(6枚切り)	1枚
オリーブオイル	大さじ1/2
乾燥パセリ	少々

所要時間  
15分



## 作り方



### 前日に準備

- ①ミニトマト、茄子、しめじを食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に切ったミニトマト、茄子、しめじ、塩、オリーブオイルを入れて、軽くラップして、レンジで600W2分加熱する。
  - \* トマトを普段湯むきしている場合は、レンジ後にミニトマトの皮を箸などでつまんで外す。
  - \* 前日に準備する場合は加熱後、冷蔵庫に入れる。



### 当日に用意

- ③食パンを4等分にする。スプーンでパンの角にくぼみを作り、具材が落ちてこないようにする。
- ④食パンに②の材料をのせる。
  - \* 水分が多く出た場合は汁気を一度流してからのせる。
- ⑤更にチーズをのせ、オーブントースターで4~5分焼き、チーズが溶けたらお好みで乾燥パセリを振って完成。



# ピーマンとひじきとツナのふりかけ

すべて前日に作ると  
ご飯にかけるだけ！

## 材料（4人分）

めひじき

大さじ1

ツナ缶

40 g

（ノンオイル食塩不使用）

ピーマン

2個

おから

50g

醤油・みりん・酒

各大さじ1/2

すりごま

大さじ1/2

所要時間

10分



## 作り方

### すべて前日に準備

- ①芽ひじきを水で戻し、ピーマンをみじん切りにする。
- ②フライパンにピーマン、ひじき、ツナ、醤油、みりん、酒を加えて煮る。  
\* テフロンのフライパンでない場合は、油をひいてください。
- ③おからとすりごまを加えて炒ると完成。  
\* 炒った後は、粗熱をとってから冷蔵庫で保存してください。