

# 簡単朝ごはんレシピ 《主菜編》

包丁も、フライパンもコンロも使わずにできる！ **巣ごもい卵**

## 材料（1人分）

卵	1個
カット野菜	碗1杯分
塩・こしょう	少々



## 作り方

- ① 耐熱皿にカット野菜を平らに広げる。  
真ん中に卵を割り入れ、黄身にフォークで穴を空ける。（破裂を防ぐため）
- ② 塩・こしょうをふり、ラップをふんわりとかけ、  
電子レンジ（600W）で1分半～2分ほど加熱する。

## ポイント

- カット野菜はいろいろな種類がありますので、好みの野菜を使ってください。
- とけるチーズをのせると、カルシウムもとれますよ。

レシピ作成：東区すこやか食生活推進リーダー 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。