

★1人暮らしのアイデアレシピ★

〈朝の簡単トースト〉

●材料

トースト 1枚
ベーコン 2枚
卵 1個
スライスチーズ 1枚
マヨネーズ・ケチャップ 適量
*レタス・キュウリなどお好みで野菜もOK



●作り方

- ①フライパンでベーコンを乗せ、すぐに卵を割り入れる
 - ②卵を突いてつぶしマヨネーズをかける
 - ③食パンを乗せ、軽く押さえる
 - ④卵がお好みの状態になったら裏返しチーズをのせる
 - ⑤パンの面を軽く焼き、ケチャップをかけて完成
- *④～トースターでも良い感じに焼けるよ。

★1人暮らしのアイデアレシピ★

〈トントン丼〉

●材料

ごはん 150g
豚肉 80g
タマネギ 小1個
* 合わせたれ
(めんつゆ 希釈大1さじ
コチュジャン 大さじ1/4)



●作り方

- ①玉ねぎを薄切りにする。
- ②豚肉と玉ねぎをたれに加えてレンジ600wで3～4分温める
- ③ご飯に乗せて、小ネギをのつけて完成

★1人暮らしのアイデアレシピ★

〈玉ねぎ丸ごとスープ〉

●材料

玉ねぎ 小1個
スライスハム 1/2枚
★コンソメ 1/2個
★水 1/2cup
★塩・こしょう 少々
*レタス・キュウリなどお好みで他の野菜を入れてもOK



●作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、上に十文字の切り込みを入れる
- ②ラップをしてレンジ強で5分加熱する
- ③小さく切ったハムや★を加える
- ④ラップをしてレンジ強で3分加熱する

* 玉ねぎが大きいときは半分にしたり小さくしてもOK

★1人暮らしのアイデアレシピ★

〈キャベツとツナのレンジ蒸し〉

●材料

キャベツ 葉2枚(100g)
ツナ缶 小1/2缶
市販のドレッシング お好みで



●作り方

- ①キャベツは手でちぎるか、包丁でざく切りにする
- ②器にキャベツ、ツナを交互に重ねている
- ③ふんわりラップをしてレンジで2～3分加熱する
- ④お好みのドレッシングをかける

アレンジ

ツナ缶はベーコンに変えたり、ドレッシングをポン酢にしてもGood!

★1人暮らしのアイデアレシピ★

〈豚バラ肉と白菜のミルフィーユ鍋風〉

●材料

豚バラ肉 60g
白菜 150g(2枚)
人参 30g(1/5本)
★水 50ml
★だし 小さじ1/4,
★醤油 小さじ1
★塩 少々



●作り方

- ①白菜の上に豚バラ肉、スライスした人参を重ね、その上に白菜を重ねる
- ②①を5cm幅に切りシリコンスチーマー(耐熱皿)に並べ、★を混ぜて野菜の上に回しかける
- ③フタ(ラップ)をして600wで10分間レンジにかける
- ④野菜が柔らかくなったらポン酢・ごまだれをかけて完成

★1人暮らしのアイデアレシピ★

〈ミルクチャウダー〉

●材料

玉ねぎ……1/4個
ミックスベジタブル…20g
ベーコン……1枚
サラダ油……小さじ1
★薄力粉…小さじ2
★塩・こしょう…各少々
牛乳………150cc



●作り方

- ①玉ねぎ、ベーコンは1cm角に切る。
- ②耐熱のマグカップに①とミックスベジタブル、サラダ油を入れて
- ③ラップをしてレンジで2～3分加熱する
- ④②に★を加えてよく混ぜ合わせてから牛乳を加える
- ⑤ラップをしなくて3分加熱する