

30分でできる！（米の浸水時間は除く）

# 理想の朝食 和風Ver.



材料	分量（1人分）	作り方
米	0.5合	① 米・水をタッパーに入れ30分浸水する。
水	120ml	② 枝豆はさやから出しておく。
枝豆（冷凍でもよい）	30粒	③ ①に②を入れ、蓋をななめに置いて600Wの電子レンジで4分加熱後、200Wで10分加熱し、10分ほど蒸らす。
ぶり	1切れ	④ 別のタッパーに水、しょうゆ、砂糖を入れて混ぜる。
水	50ml	⑤ ④にぶり、3cmの長さに切った長ネギを入れ、ラップをして600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、裏返して600Wで1分加熱する。
醤油・砂糖	大さじ1ずつ	⑥ なすをいちょう切り、オクラを輪切りにして600Wの電子レンジで3分加熱する。
長ネギ	1/4本	⑦ 耐熱容器に熱湯とかつお節を入れてフタをして3分おき、出汁をとる。
熱湯	150ml	⑧ おわんに⑥と⑦を入れて、みそをとかす。
かつお節	2g	
オクラ	1本	
なす	1本	
みそ	大さじ1/2杯	

レシピ提供：加藤 煌土さん