



電子レンジで作る朝ごはんレシピ



朝からもりもり和風パスタ

10～12分で
できる！

レシピ提供
H.K.さん

材料	分量（1人分）	作り方
スパゲッティ（乾麺）	1束（100g）	① はさみでハムとオクラを一口大に切る。
スライスハム	4枚	② 耐熱皿に、半分に折ったスパゲッティ、①、水、顆粒和風だしを入れてふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで10分加熱する。（※加熱時間は、スパゲッティの袋に表示されているゆで時間+3分）
オクラ	3本	③ バターとしょうゆを加え、かきまぜる。
水	250ml	④ 皿に盛り付け、刻んだ小口ねぎをのせる。
顆粒和風だし	小さじ1/2	
バター	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
小口ねぎ（きざみ）	大さじ1	

セールスポイント：オクラとハムをハサミで切ると、包丁を使う必要がありません。パスタを電子レンジで加熱するだけなのでゆでて作るよりも時短になり、その間に身支度を済ませることもできます。

7～9分でできる！

へこたまごパン



レシピ提供：吉田さくらさん

材料	分量（1人分）	作り方
食パン（6枚切り）	1枚	① 食パンの耳をくずさないように、中心に向かって指でしっかりへこませる。
マーガリン	少量	② 内側にマーガリンをぬる。
卵	1個	③ ボウルに卵を割り、小さく切ったベーコンとサラダほうれん草、ゆでとうもろこしを入れて混ぜる。
ベーコン	1枚	④ 食パンに③を入れ、粉チーズ、乾燥パセリを振りかける。
サラダほうれん草	少量	⑤ 皿にのせラップをかけ、600Wのレンジで2分30秒加熱する。
ゆでとうもろこし （缶詰や冷凍のコーンでも可）	小さじ2	⑥ 火が通ったらケチャップ、マヨネーズをかける。
粉チーズ	少々	
乾燥パセリ	少々	
ケチャップ	適量	
マヨネーズ	適量	

セールスポイント：サラダほうれん草はブロッコリーで代用できます。生のとうもろこしを使用する場合は、皮をむきラップで巻き、電子レンジで3分～5分加熱するとゆでとうもろこしが作れます。

7～9分でできる！

トマトとアボカドのトースト



レシピ提供：古本彩乃さん

材料	分量（1人分）	作り方
トマト	1/2個	① トマトとアボカドを乱切りにする。
アボカド	1/2個	② ベーコンを千切りにする。
ベーコン（※加熱処理済）	20g	③ ①と②を混ぜる。
オリーブオイル	小さじ2	④ ③にオリーブオイル、しょうゆ、マヨネーズを加える。
しょうゆ	小さじ1	⑤ 食パンを焼く。
マヨネーズ	小さじ1	⑥ トマトを600Wのレンジで1分30秒加熱し、みかんの汁と混ぜてソースを作る。
食パン（6枚切り）	1枚	⑦ ④と⑥を混ぜ、パンの上にのせる。
トマト	1/4個	⑧ みかんの皮をキッチンばさみで削ってのせる。
みかんの汁	5滴	
みかんの皮	適量	

セールスポイント：みかんの汁と、皮を使うことで酸味が加わります。トマトは、加熱することでつぶしやすくなります。

8～10分でできる！

エグチーストーストセット！



材料	分量（1人分）	作り方
食パン（6枚切り）	1枚	① 耐熱ボウルに卵を割り入れ、牛乳、塩・こしょうを加えて溶きほぐす。
卵	1個	② ①を600Wの電子レンジで1分30秒加熱する（途中でかき混ぜながら）。
牛乳	大さじ1	③ マヨネーズを入れて混ぜ、食パンにぬる。
塩・こしょう	少々	④ とろけるチーズをのせ、トースターで2～3分（チーズが溶けて、焦げ目がつくまで）焼く。
マヨネーズ	大さじ1	⑤ ピーマンの種をとり、細切りにする。
とろけるチーズ	1枚	⑥ 耐熱皿にピーマン、ほぐしたカニカマを入れて軽く混ぜ、600Wの電子レンジで1分20秒加熱する。
ピーマン	60g（2個）	⑦ ポン酢をかける。
カニカマ	30g（4本）	
ポン酢	大さじ1/2	

レシピ提供：K.H.さん

12～15分でできる！

レンチンナポリタン



材料	分量（1人分）	作り方
スパゲッティ（乾麺）	1束（100g）	① スパゲッティを半分に折り、タッパーにクロスして入れる。
水	200ml	② 具を細切りにして①に入れる。
玉ねぎ	30g	③ 水とコンソメを入れ、600Wの電子レンジで7～10分加熱する（やわらかくなるまで）。
ピーマン	30g（1個）	④ ケチャップを入れて混ぜ、おこのみで粉チーズをかける。
ウィンナー	40g（2本）	
ケチャップ	大さじ2	
コンソメ	小さじ1～2	
粉チーズ	おこのみで	

レシピ提供：今野 太晴さん

5～6分でできる！

牛乳スープ



材料	分量（1人分）	作り方
ミックスベジタブル	大さじ1	① ベーコンをはさみで細切りにする。 ② スープカップに材料（ミックスベジタブル、ベーコン、牛乳、コンソメ、バター、塩、こしょう）を入れて、ふんわりラップをかける。 ③ 600Wの電子レンジで3分加熱する。
ベーコン	5g（1/4枚）	
牛乳	150ml	
コンソメ	小さじ1/4	
バター	小さじ1/4	
塩	少々	
こしょう	お好み	

レシピ提供：今野満理さん

レンジで簡単たまごスープ



3～4分でできる！

材料	分量（1人分）	作り方
たまご	1個	① マグカップに卵、塩、こしょう、コンソメ、いりごま、しょうがを入れてよく混ぜる。 ② ①にお湯を150ccに入れる。 ③ ②のマグカップにふんわりラップをし、500Wの電子レンジで1分加熱する。 ④ ③にごま油をたらす。
塩、こしょう	少々	
コンソメ	1～2g	
いりごま	1g （小さじ1/2）	
しょうが	2g （チューブ2cm）	
お湯	150cc	
ごま油	1～2滴	

レシピ提供：蓬田 結珠さん

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	2 g	
オクラ	1本	
なす	1本	
みそ	大さじ1/2杯	

レシピ提供：加藤 煌士さん

～電子レンジで作る朝ごはんレシピについて～

1

このレシピ集は
湯河原町の
18歳以下のこども対象
「電子レンジレシピ
コンテスト」
から生まれました

2

「電子レンジレシピ
コンテスト」が目指すこと

- ★食に関する意識を高める
- ★食の経験を豊かにする
- ★朝食の大切さを理解して、自分の身体を大切にする子どもを増やす

3

電子レンジ調理の
メリット

- ★加熱をおまかせできる
- ★食器で加熱してそのまま食べられる
- ★加熱時間が短くなる



忙しい朝にピッタリ

4

毎日朝ごはんを食べる
メリット

- ★いろいろな食品を食べることで体に必要な栄養が摂りやすい
- ★睡眠の質が良くなり、早寝早起きがしやすい
- ★イライラや不安な気持ちが少なくなり、楽しく感じやすい
- ★学力や体力の成績が良くなる



湯河原町ホームページ
電子レンジレシピコンテスト