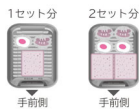




### 作り方

1. トースト1品とおかず2品を選び、波皿の上に並べてのせる。



2. 波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、メニューの「朝食セット」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約12～13分焼く。



食パンは、4～6枚切りを使用し、給水をしてください。  
 冷凍されたパンは自然解凍してから調理してください。  
 おかずを調理するアルミ製のカップは薄目の9号サイズを使用してください。  
 マドレーヌ型や厚めのカップは、熱がうまく伝わらず、卵が固まらない場合があります。  
 おかずに卵を使用するレシピは、中央部に並べてのせてください。

使用付属品

波皿

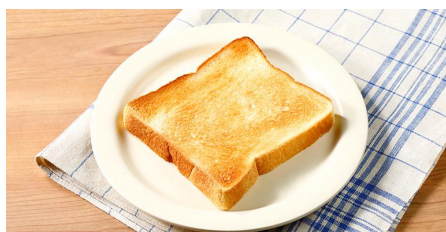
水受 10mL

メニュー

朝食セット

### ■ トースト（3種）から1品選ぶ

#### トースト



#### 材料（2人分）

食パン（6枚切り） 2枚

#### 材料（1人分）

食パン（6枚切り） 1枚

①波皿に並べる。

#### ピザトースト



#### 材料（2人分）

食パン（6枚切り） 2枚

玉ねぎ（薄切り） 30g

ピーマン（薄切り） 1/2個

ベーコン（1cm幅に切る） 1枚

ピザソース（市販のもの） 適量

ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの） 適量

#### 材料（1人分）

食パン（6枚切り） 1枚

玉ねぎ（薄切り） 15g

ピーマン（薄切り） 1/4個

ベーコン（1cm幅に切る） 1/2枚

ピザソース（市販のもの） 適量

ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの） 適量

①食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、波皿に並べる。

#### アップルトースト



#### 材料（2人分）

食パン（6枚切り） 2枚

りんご 1/4個

マーガリン 適量

シナモンシュガー 少々

#### 材料（1人分）

食パン（6枚切り） 1枚

りんご 1/8個

マーガリン 適量

シナモンシュガー 少々

①りんごはたて半分に切り、芯を取ってから、たて薄切りにして、さっと塩水（分量外）につけ、水気を切る

②食パンの片面にマーガリンを塗り、①を並べ、シナモンシュガーをふり、波皿に並べる。

■ おかず（4種）から2品選ぶ

目玉焼き



材料（2人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

卵	2個
塩・こしょう	各少々

材料（1人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

卵	1個
塩・こしょう	各少々

①2枚のアルミカップに卵を割り入れ、塩、こしょうをして波皿にのせる。

いり卵



材料（2人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

卵（溶きほぐす）	2個
----------	----

A	牛乳	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	少々

材料（1人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

卵（溶きほぐす）	1個
----------	----

A	牛乳	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	塩	少々

①卵にAを加えてかき混ぜ、2枚のアルミカップに入れ、波皿にのせる。

②加熱後、すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

ウインナー



材料（2人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

ウインナー	4本
-------	----

材料（1人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

ウインナー	2本
-------	----

①ウインナーに切れ目を入れ、2枚のアルミカップ入れ波皿にのせる。

アスパラベーコン巻き



材料（2人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

アスパラガス（4等分にしておく）	1本
ベーコン	1枚
塩・こしょう	各少々

材料（1人分）（アルミカップ9号(薄めのもの)4個分）

アスパラガス（2等分にしておく）	1/2本
ベーコン	1/2枚
塩・こしょう	各少々

①アスパラガスに塩、こしょうをして、4等分したアスパラガスを2本ずつ、半分に切ったベーコンで巻き、ようじで止め、アルミカップに入れ、波皿にのせる。