

グリル調理 朝食セット



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。
おかずには卵を使用するレシピは、中央部に並べてのせてください。

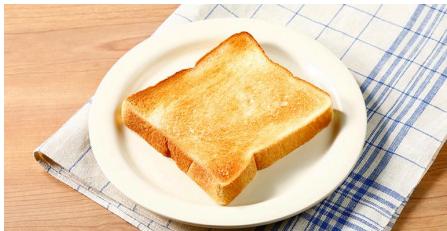
メニュー



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

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）	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

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

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

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。

ワインナー



材料（2人分）（アルミカップ9号（薄めのもの）4個分）

ワインナー	4本
-------	----

①ワインナーに切れ目を入れ、2枚のアルミカップに入れ波皿にのせる。

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

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。