

オート  
182

# トーストセット



## 作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 主菜のトーストを角皿に並べる。
3. 副菜2品選び、**トーストセットの並べかた**を参照して②に並べる。
4. テーブルプレートをセットし、角皿を**中段**に入れ **182 トーストセット**で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約16分	1~2人分	  	158kcal	0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

## 警告



朝食セット(トーストセット)以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない破裂するおそれがあります  
卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください

## 主菜(トースト) : 材料・作りかた

材料 (トースト(ブレーン))	1人分 (1枚)	2人分 (2枚)
食パン (6枚切り)	1枚	2枚

## トーストセット (主菜) のコツ

朝食セットのトーストは片面（表面）にしか焼き色がつきません  
両面を焼きたいときは、**トースト**や**スチームトースト**を参照します。  
パンの厚さや種類によって  
焼き具合が違います。  
**1人分は**  
仕上がり調節 **やや弱** で加熱します。

## 副菜 2品選ぶ

以下の副菜から2品選びます（別紙）

目玉焼き	巣ごもり卵	いり卵	チーズ目玉焼き	ベーコンエッグ	野菜のベーコン巻き	ウインナーのベーコン巻き
------	-------	-----	---------	---------	-----------	--------------