



## 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**ピザトースト**を角皿に並べる。
3. **副菜**2品を選び、**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 **185 ピザトーストセット** で加熱する。

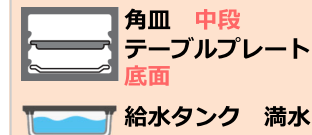
### 加熱の目安

加熱：約18分

### 1回に作れる分量

1～2人分

### 使用付属品



### カロリー

304kcal

### 塩分

1.8g

※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 (ピザトースト)	1人分 (1枚)	2人分 (2枚)
食パン (6枚切り)	1枚	2枚
玉ねぎ (薄切り)	15g	30g
ピーマン (薄切り)	1/4個	1/2個
ベーコン (1cm幅に切る)	1/2枚	1枚
ピザソース (市販の物)	適量	適量
ピザ用チーズ	適量	適量

### 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