



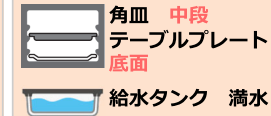
## 加熱の目安

加熱：約15分

## 1回に作れる分量

1~2人分

## 使用付属品



## カロリー

158kcal

## 塩分

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-W1A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

主菜から1品選びます。

### 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1品と、副菜2品を選び、トーストセットの並べかたを参照して角皿に並べる。
3. テーブルプレートをセットし、角皿を中段に入れ122 トーストセットで加熱する。

### 作りかた(トースト(プレーン))

1. トーストセットの並べかたを参照して、角皿の主菜を並べる所に食パンを並べる。

材料(アップルトースト)	1人分 (1枚)	2人分 (2枚)
食パン (6枚切り)	1枚	2枚
りんご	1/8個	1/4個
マーガリン	適量	適量
シナモンシュガー	少々	少々

### 作りかた(アップルトースト)

1. りんごは芯を取り、タテ薄切りにしてさっと塩水 (分量外) につけ、水けを切る。
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る。
3. トーストセットの並べかたを参照して、角皿の主菜を並べる所に、アルミホイル、またはオープンシートを敷き、②を並べる。

材料(フレンチトースト)	1人分 (1枚)	2人分 (2枚)
フランスパン (1.5~2cmの厚さに切った物)	2枚	4枚
A 牛乳	カップ1/4	カップ1/2
A 砂糖	大さじ1/4	大さじ1/2
卵 (溶きほぐす)	1/2個	1個

バニラエッセンス	少々	少々
バター	適量	適量

## 作りかた(フレンチトースト)

1. **A**を合わせてかき混ぜ、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
2. フランスパンは両面にバターを塗り、両面を①に浸す。
3. **トーストセットの並べかた**を参照して、角皿の主菜を並べる所に②を並べる。

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

## 作りかた(ピザトースト)

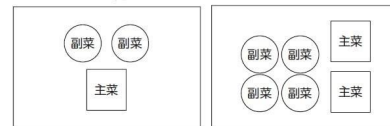
1. 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らす。
2. **トーストセットの並べかた**を参照して、角皿の主菜を並べる所に①を並べる。

### 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。

### トーストセットの並べかた

トーストセットの並べかた  
 1人分                      2人分



## 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
------	-------	-----	---------	---------	-----------	--------------