



京大生に聞いた

即座に簡単 朝ごはん

朝ごはんは1日の元気の源。朝ごはんでその日1日が決まると言っても過言ではありません。しかし、1限や部活の練習などがあるため、朝は時間がなく、朝ごはんを食べられない人も多いはず。この記事では、そんなあなたのために自炊系京大生から聞いた、すぐに作れるアイデア朝ごはんをご紹介します。

(IV)

料理名
作り方
写真
編集部員の感想

トマトリゾット

- ①あったかいご飯とトマトジュースを鍋に入れ、火をかける。
- ②沸騰したら塩をかけ、とろけるチーズをのせる。



意外とすぐにできて(2分ほど)、けっこう本格的な味がします。コンソメを入れると風味が増し、さらに高級感が漂うようになります。

納豆チーズトースト

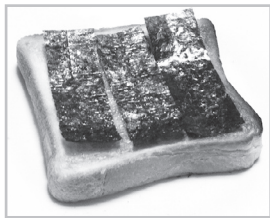
- ①食パンに練った納豆とチーズをのせる。
- ②トーストして、たれとからしを好みでかける。



納豆とチーズがともに糸を引く、異色の一品。黒コショウやしょう油など、いろいろな調味料を試してみるとよいかもしれません。

和風トースト

- ①食パンをトーストしてマーガリンを塗る。
- ②味付けのりを好きなだけのせる。



のりとマーガリンの味の組み合わせは実に秀逸です。のりとトーストの食感の絶妙なマッチにより、食べるとてもいい音がします。

もちたま

- ①角切り餅をフライパンで焼き、上から溶き卵をかける。
- ②とんかつソースとマヨネーズをかける。



餅が余るお正月明けなどには重宝する一品。意外とボリュームがあるので、カロリー消費が激しい日の朝などはおすすめです。