

Breakfast

ベークドベーコン

Baked Bacon

クック膳で加熱することで余分な脂肪を落としてくれます。

ベーコンスライス 3枚(1枚約30g)

1.ベーコンをクック膳に入れ、中フタを「開」の位置にして、外フタをして電子レンジで**2分**加熱する。

◎かりかりベーコンがお好きな人は**3分**

ベークドトマト

Baked Tomato

お肉のつけ合わせや、英国スタイルの朝食には欠かせないトマト焼きです。

プチトマト 3~4個

1.トマトをクック膳に入れ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**30秒**から**40秒**加熱する。

スクランブルエッグ

Scrambled Eggs

クック膳ならきれいに美味しく仕上げます。

卵 2個 水または牛乳 大さじ2

1.クック膳に卵を割り入れ、ホイッパーでよく溶いて、水または牛乳を加えて混ぜる。中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**1分30秒**から**1分40秒**加熱する。加熱後、ホイッパーでよく混ぜる。

