

三原の朝を元気バーガーで!!

※材料・分量は1人分

●てり焼きバーガー

【材料・分量】

バンズ	1個
マーガリン	少々
神明鶏もも肉	2切れ(60g)
小麦粉	3g
A	
みりん・酒・水	各大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/4
サラダ油	大さじ1/4
レタス	1枚(6g)
レッドオニオン	1/4個(30g)
瀬戸内レモン味イカ天	4個
マヨネーズ	6g
スライスチーズ	1枚
トマト	3個

【作り方】

- ① 神明鶏もも肉は筋と脂肪を除き、小麦粉をまぶしてAと混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして焼く。両面がきつね色になったら、肉を横によせながらペーパータオルでフライパンの汚れを拭く。
- ③ ①の残りのAを②に加え、鶏肉を裏返ししながら強火でタレを煮からめる。
- ④ レタスを水で洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ レッドオニオンを薄くスライスし、サラダ油をひいたフライパンで中火で炒める。しんなりしたら皿に取り出す。
- ⑥ バンズは焼いてマーガリンを塗る。
- ⑦ バンズに、レタス→レッドオニオン→鶏肉→イカ天→マヨネーズ→スライスチーズの順にはさむ。
- ⑧ 皿にのせ、ミニトマトを添える。

●野菜スープ

【材料・分量】

卵	1/2個
玉ねぎ	1/8個
ブロッコリー	2房
ベーコン	1枚
コンソメ	2g
水	230ml
かたくり粉	小さじ1/2
水	小さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎを薄くスライスする。ブロッコリーはゆでて粗みじんにする。ベーコンは1cm角に切る。
- ② 鍋に①と水とコンソメを入れて、ふたをして中火で煮込む。
- ③ 材料に火が通ったら、溶きほぐした卵を鍋の中をかき回しながら、細い糸を垂らすように全体に流し入れる。
- ④ かたくり粉を水で溶き、③の鍋の中をかき混ぜながら注ぎ入れ、とろみをつける。

●ぶどうヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	70g
ぶどう	3粒

【作り方】

- ① 皿にヨーグルトを入れ、ぶどうを乗せる。

●牛乳

【材料・分量】

牛乳	コップ1杯
----	-------