

簡単満腹！お家でカフェ風朝食

※材料・分量は1人分

●たまごサンドイッチ

【材料・分量】

食パン（10枚切り）	2枚
卵	1個
茹でエビ	5g
アボガド	1/2個
マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	少々
塩こしょう	少々
バター	少々
ハム	2枚
レタス	2枚

【作り方】

- ① ゆで卵を作る。
（レンジで作る場合：耐熱皿に割り入れて軽く溶きほぐし、電子レンジ（600Wで1分30秒）で加熱して、箸でかき混ぜる）
- ② ボウルに①・茹でエビ・アボガド・マヨネーズ・レモン汁・塩こしょうを入れて、つぶしながら混ぜる。
- ③ トーストした食パンにバターを塗り、レタス⇒ハム⇒②⇒レタスの順にはさむ。

●丸ごと玉ねぎスープ

【材料・分量】

玉ねぎ	小1個	}
水	大さじ1	
水	100ml	
しょうゆ	小さじ1弱	
鶏がらスープの素	小さじ1	
ごま油	少々	
パセリ	少々	
塩こしょう	少々	

【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむいて上下を切り落とし、切り込みを入れる。
- ② 耐熱皿に玉ねぎ・水大さじ1を入れてラップをし、電子レンジ（600Wで8分）で加熱する。
- ③ ②に水100ml・しょうゆ・鶏がらスープの素を入れてラップをし、電子レンジ（600Wで5分）で加熱する。
- ④ ③のラップを取り、ごま油・パセリ・塩こしょうをかける。

●フルーツヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	70g
バナナ	1/3本
はちみつ	適量

【作り方】

- ① バナナを輪切りにする。
- ② ヨーグルトにバナナをのせ、ハチミツをかける。
（バナナの代わりに季節のフルーツを使うとよい）