

フラメンカエッグの彩りモーニングセット

※材料・分量は1人分

●フラメンカエッグとバケット

【材料・分量】

バケット	3枚]
マーガリン	少々	
卵	1個	
ウインナー	2本	
玉ねぎ	25g	
なす	20g	
きのこ類	15g	
(しめじ・まいたけ)		
オクラ	1本	
粒コーン	10g	
トマト缶(あらごし)	100ml	
ケチャップ	大さじ2	
塩こしょう	少々	
黒こしょう	少々	
とろけるチーズ	少々	
オリーブオイル	小さじ1/2	

【作り方】

- ① ウインナー・なす・きのこ類は1cm角に切る。
- ② 玉ねぎは1.5cm角に切る。
- ③ オクラは5mmに切る。
フライパンにオリーブオイルを熱し、①・②・コーンを炒める。
- ④ 玉ねぎが透きとおってきたら、トマト缶・ケチャップを加える。煮立ったら塩こしょう・黒こしょうで味をととのえる。
- ⑤ グラタン皿に④を入れて中央をくぼませ、卵を割り入れて、チーズをふりかける。
- ⑥ オーブントースターで卵が半熟になるまで焼く。
- ⑦ マーガリンを塗ったバケットをオーブントースターで焼く。

●リーフレタスときのこのスープ

【材料・分量】

リーフレタス	1枚
ミニトマト	1個
きのこ類	5g
(しめじ・まいたけ)	
水	150ml
コンソメ	2g

【作り方】

- ① リーフレタスは洗って手でちぎる。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ 鍋にきのこ類・水を入れて加熱し、きのこに火がとおったら、コンソメを入れよく混ぜて溶かす。
- ④ 器に①・②を入れて③を注ぎ入れる。

●ヨーグルトパフェ

【材料・分量】

プレーンヨーグルト	30g
グラノーラ	20g
冷凍フルーツ	適量
(ブルーベリー・マンゴー)	

【作り方】

- ① グラスにグラノーラ(飾り付け用に少し取り分ける)⇒ヨーグルトの順に入れ、フルーツ・取り分けたグラノーラで飾りつける。