

夏のあつさを飛ばせ!さっぱり朝ごはん

朝食レシピコンテスト2025 審査員賞



●卵ハムチーズトースト

【材料・分量】 1人分

食パン（6枚切り）	1枚
ロースハム	1枚
スライスチーズ	1枚
卵	1個
バター	少々

【作り方】

- ① 熱したフライパンにバターを入れる。
- ② 食パンの中央を包丁でくりぬき、フライパンで焼く。
- ③ くりぬいた中央に、ハム、卵、チーズの順で入れて加熱する。
- ④ くりぬいた食パンを③の上に寄せ、フライ返しで軽く押す。
- ⑤ 反対側も焼く。

●牛乳入りガスパチャ

【材料・分量】 1人分

トマト	1個
きゅうり	20g
パプリカ（赤）	15g
玉ねぎ	10g
☆にんにく	少量
☆オリーブオイル	小さじ1
☆牛乳	大さじ1
☆しモン汁	小さじ1/2
☆塩	ひとつまみ
☆こしょう	少々

【作り方】

- ① トマトは湯むきをして、ざく切りにする。
- ② きゅうり、パプリカ、玉ねぎは小さめに切る。
- ③ ①、②、☆をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ④ 味を見て、必要であれば塩、しモン汁を足す。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やして器に盛り付ける。

●ブドウ

【材料・分量】 1人分

ブドウ	40g
-----	-----

【作り方】

- ① ブドウを水で洗い、皿に盛り付ける。

●カラフルコールスロー

【材料・分量】 1人分

キャベツ	1枚
かにかまぼこ	1本
コーン	10g
塩	小さじ1/2
たこ	20g
<ドレッシング>	
★マヨネーズ	大さじ1
★しモン汁	少々
★砂糖	少々
★塩	少々
★こしょう	少々

【作り方】

- ① キャベツを千切りにする。ボウルにキャベツ、塩を入れてかるくもみ、10分ほどおいて水気を絞る。
- ② かにかまぼこを手で細かく裂く。
- ③ 別のボウルに★を入れ、よく混ぜる。
- ④ 水気を絞ったキャベツ、かにかまぼこ、コーン、たこを③に加え、全体を混ぜ合わせる。