

# カフェ風モーニングセット

朝食レシピコンテスト2025 審査員賞



## ●カプレーゼ風トースト

【材料・分量】1人分

食パン	1枚
トマト	1/2個
モッツァレラチーズ	5枚
バジル	適量
オリーブオイル	お好みで

【作り方】

- ① 食パンを半分に切る。
- ② 食パンの上にトマトとモッツァレラチーズを交互に並べる。
- ③ トースターで②を焼く。
- ④ 焼き終わったらバジルをのせ、お好みでオリーブオイルをかける。

## ●コーンスープ

【材料・分量】1人分

冷凍コーン	50g
牛乳	150mL
コンソメキューブ	1/2個
塩こしょう	少々
ブラックペッパー	お好みで

【作り方】

- ① コーン、牛乳、コンソメを耐熱カップに入れる。
- ② ふんわりとラップをし、電子レンジ（600w）で約2分～2分30秒加熱する。
- ③ 加熱後よく混ぜ、塩こしょうを振る。
- ④ お好みでブラックペッパーを振る。

## ●ブルーベリーヨーグルト

【材料・分量】1人分

ヨーグルト	100g
はちみつ	適量
ブルーベリー	お好みの量

【作り方】

- ① ヨーグルトをお皿に盛り、はちみつを上からかける。お好みの量のブルーベリーをのせる。

## ●シーザーサラダ

【材料・分量】1人分

レタス	30g
卵	1個
ベーコン	10g
牛乳	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
ブラックペッパー	適量

【作り方】

- ① 卵を耐熱容器に割り入れ、卵が浸る程度の水を入れる。黄身に爪楊枝で穴を開けておく。
- ② ①を電子レンジ（600W）で50秒加熱する。（加熱時間は様子を見ながら調整する。）
- ③ 牛乳、マヨネーズ、ブラックペッパーを混ぜておく。
- ④ レタスとベーコンを盛り付け、③をかける。最後に②のゆで卵を盛り付ける。