

1品で主食+主菜! 『目玉焼きトースト』

《材料》

- ・食パン・・・6枚切り2枚
- ・卵・・・1個
- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・ケチャップ・・・適量
- ・マヨネーズ・・・適量



《作り方》

- ① 食パン1枚の中央を丸くくり抜く。
- ② 食パンを2枚重ね、①を上にし、耐熱容器に乗せる。
- ③ くり抜いたところに卵を割り入れ、塩こしょうを軽く振り、600Wで2分半加熱する。
(高いワット数で加熱したり、長時間加熱してしまうと、卵が破裂することがあるので注意!)
- ④ ③に上から格子状にマヨネーズをかけ、卵の周りにケチャップで円を描く。
- ⑤ トースターでこんがり焼き上がるまで、3分程度焼いたらできあがり。

ワンポイント

くり抜いた残りの食パンも一緒に焼き、朝食おすすめレシピにある「マグカップコンソメスープ」に浮かべて一緒に食べたら、バランスのよい朝食に!



1人あたりの栄養価

エネルギー：421kcal
たんぱく質：16.3g
脂質：13.1g