

栄養満点 簡単料理

メニュー

- フランスパン
- ベーコン入りスクランブルエッグ
- チーズサラダ



食欲がわく
ワンプレート料理

フランスパン

◆材料(4人分)

フランスパン	8切れ
--------	-----

◆作り方

1. フランスパンは約2cm幅になるように斜めに切る



ベーコン入りスクランブルエッグ

◆材料(4人分)

ベーコン	3枚
卵	4個
サラダ油	大さじ1/2
こしょう	適量

◆作り方

1. ベーコンを1口大に切り、フライパンでカリカリに焼く
2. 溶き卵を1に入れ、かき混ぜる
3. こしょうをふりかける



チーズサラダ

◆材料(4人分)

玉ねぎ	中1個
トマト	中1個
ブロッコリー	1房
ピザ用チーズ	40g
ベビーリーフ	適量
塩・こしょう(粗)	少々
オリーブオイル	大さじ2

◆作り方

1. 玉ねぎは薄切り、トマトはくし形切りに切る
2. ブロッコリーは子房に分けて、沸騰した鍋で約1分茹でて、水にとって冷まし、ざるにあげて水気を取る
3. ベビーリーフは洗って、水気を取る
4. 器に玉ねぎ、トマト、ブロッコリーを盛って、ベビーリーフを散らし、塩・こしょう・オリーブオイルを回しかけ、チーズをのせる
5. レンジに4を入れ、500Wで約2分間加熱する

