

4/5 (火) エッグスラット モーニングプレート (YUMIKOさん) 1人分365kcal

(材料2人分)

じゃがいも…小2個

たまご…2個

A {
バター…15g
塩・こしょう…少々
ナツメグ…少々
牛乳…100ml

B {
マヨネーズ…大さじ3
ケチャップ…大さじ2
こしょう…少々

パセリのみじん切り…少々

バケット…2~4枚

お好みのサラダ(ベビーリーフ&フルーツなど)…
適量

- ① ジャがいもは皮つきのままよく洗って、ラップを巻き、3~4分 柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- ② ①の皮をむき、マッシャーなどでつぶして、Aを加え滑らかになるまで混ぜ合わせて、少し軟らかめのマッシュポテトを作る。
- ③ ジャム瓶など耐熱瓶を用意し、瓶の半分くらいまで②のマッシュポテトを詰めて、その上にたまごを割り入れる。ふたかアルミホイルをかぶせる。瓶の半分が浸かる位のお湯を沸かして、ふきんなどを底に敷き、瓶を入れて、小さく沸々する程度に火を弱め、5分ほど湯煎する。
- ④ ボウルにBを混ぜ合わせる。バケットを焼く。お好みのサラダを用意する。
- ⑤ ③のたまごが半熟状になったら、ワンプレート皿に④のバケットやサラダと共に盛り付けて、④のソースを添え、パセリを散らす。

* 朝食ブームの次なるたまご料理”エッグスラット”は意外と簡単に作れます。じゃがいものビタミンCは熱を加えても壊れにくく、サラダを添えれば、ビタミンたっぷりの朝食になりますよ。

4/6 (水) サラダ味噌汁 (磯永 由紀さん) 1人分146kcal

(材料4人分)

キャベツ…150g

たまねぎ…80g

にんじん…30g

しめじ…50g

豚バラ薄切り肉…80g

サラダ油…適量

水…800ml

味噌…90g

{ 千切りキャベツ…適量
{ 小ねぎの小口切り…適量

- ① キャベツは5mmくらいの細切り(トッピング用は千切り)にする。たまねぎは5mmくらいの細切りにして、にんじんも細切りにする。しめじは小房にほぐしておく。豚バラは1cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱して、①の豚肉を炒め、①のたまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじを入れて軽く炒め、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②の野菜が柔らかくなったら、味噌を加えて味を調える。
- ④ トッピング用のキャベツは細切りにして、小ねぎは小口切りにする。器に③を盛り、トッピング用のキャベツと小ねぎを盛る。

* 朝の忙しい時には、火の通りがいいように具材を細切りにして、さらに新キャベツや新たまねぎを使えば時間がかかりませんよ。