

とろとろ卵トースト

部門	作成者
パン	山本 和枝
セールスポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・いつもある卵でボリューム満点のトーストができる ・インスタントコーヒーで簡単にゼリーを



特に工夫した点	卵をとろとろに仕上げる
---------	-------------

材料費と調理時間	4人分・約700円 調理時間・約30分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
カフェオレゼリー	インスタントコーヒー 大さじ4/3 砂糖 大さじ 2 水 200cc ゼラチン 一袋 5g 牛乳 200cc	水200ccを火にかけ、インスタントコーヒー・砂糖を入れ沸騰させ火を止め、ゼラチンをふり入れる。溶けたら牛乳を加え、グラスに入れ、冷凍庫に冷やす。
サラダ	大根 200cc りんご 小1/2個 ハム 4枚 マヨネーズ 大さじ 1 しょうゆ 小さじ 1	大根・りんごは皮付きのまま削り金で削り(線切風)ハムは線切りし、マヨネーズ・しょうゆであえる。
卵トースト	食パン 4枚 マヨネーズ 大さじ 8/3 玉ねぎ 80g スライスチーズ 4枚 卵 8個 牛乳 大さじ 4 塩こしょう 少々 マーガリン 小さじ 8	①食パンにマヨネーズを塗り、薄くスライスした玉ねぎをのせ、スライスチーズをのせて、オーブントースターで焼く。 ②卵を割り、牛乳・塩こしょうを加えよく溶きほぐす。 ③フライパンを熱し、マーガリンを溶かし②を入れて、半熟程度に焼き、食パンの形に整え、トーストしたパンをのせ皿にひっくり返す。
ジュース	オレンジジュース 600cc 冷凍ブルーベリー 200cc	市販のオレンジジュースと冷凍のブルーベリーをミキサーにかけ、グラスに分ける。