

和洋中な朝ごはん

部門	作成者
パン	原 めぐみ
セールスポイント	前日の残りサラダで作れます



特に工夫した点	全てに野菜を使っている点
---------	--------------

材料費と調理時間	4人分・約750円 調理時間・約30分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
レタススープ	レタス 2枚 ベーコン 2枚 コンソメキューブ 2個 コーン 1缶 塩こしょう 少々	※前日の野菜サラダが残っていれば、それを使う。(レタス・ブロッコリー・コーン・トマト) ①鍋に水600cc・コンソメ・ベーコン・コーンを入れひと煮立ちさせる。 ②食べる前にレタスを食べやすい大きさにちぎって入れ、塩コショウで味を調える。
卵とトマトの炒め物	卵 4コ トマト 小 3コ ガラスープ素 小 3/2 塩こしょう 少々 ごま油 少々	①トマトは食べやすい大きさ(8等分くらい)に切り、ごま油で軽く炒める。 ②卵をボウルに割り、ガラスープの素を加えて溶き、トマトの入ったフライパンへ入れる。 ③半熟くらいで塩コショウをし、味を調える。
ブロッコリーの ごま和え	ブロッコリー 1株 マヨネーズ (お好みで) すりごま 大2 しょうゆ 少々	ブロッコリーは1口大に切り、ポイルして冷ます。ボウルにマヨネーズとすりごまを入れて混ぜ合わせ、ブロッコリーと合わせる。香り付けにしょうゆをたらす。
ピザ風のトースト	ウィンナー 4本 とろけるチーズ 2枚 ケチャップ 少々	①食パンにケチャップを軽く塗り、上記のブロッコリーを手で小さく裂く。 ②ウィンナーはうす切りにして、パンの上に乗せ、チーズをのせてトースターで焼く。
納豆のトースト	納豆 2パック (小粒orひきわり) とろけるチーズ 2枚	納豆はパックについているタレを混ぜ、少なければめんつゆ等で味を足し、パンにのせ、チーズをのせて、トースターで焼く。(2枚)

※食パンはそれぞれ半分に分けて盛りつける