



ベーコンの塩気と卵のまろやかさが絶妙
ベーコンエッグ・マフィン 332kcal

●材料(1人分)

イングリッシュマフィン … 1個
バター … 5g
卵 … 1個
ベーコン … 1枚
ブリーツレタス … 1枚

●作り方

- ① パンは横半分に切る。ベーコンは長さを半分に切る。
- ② フライパンの端にサラダ油少々(材料外)を温め、弱火でベーコンを焼く。ベーコンの上に卵を割り入れ、空いたところでパンも焼く。卵は約1分焼いたら裏返し、好みのかたさになるまで焼く。
- ③ パンの内側にバターをぬり、レタス、ベーコンエッグをはさむ。



大きめのフライパンで
おかずとパンを一緒に調理



ベシヤメルソース代わり、さわやかヨーグルト
かんたんクロックムッシュ 467kcal

●材料(1人分)

食パン(12枚切り) … 2枚
バター … 10g
ハム … 2枚
「プレーン」ヨーグルト・牛乳 … 各大さじ2
A塩・こしょう … 各少々
ピザ用チーズ … 30g
イタリアンパセリ(飾り用・あれば) … 少々

●作り方

- ① Aを合わせる。パンの片面に、それぞれバターをぬる。
- ② バターをぬった面を下にしてフライパンに入れ、焼き色がつくまで焼く(片面のみ)。とり出して、もう1枚も同様に焼きはじめ、Aとハムを左の図のように重ねてパンとチーズをのせる。
- ③ ふたをして弱火で約1分加熱する。火を止め、余熱でチーズが溶けるまでおく。食べやすく切って器に盛り、パセリを飾る。

重ね方

チーズ
パン
残りのA
ハム
Aの半量
パン





朝はしっかり派におすすめ

ごはんmenu

あつという間に作れる、
献立形式の朝ごはん。

甘から味でごはんがすすむ

さつま揚げのてり煮 1人分/104kcal

●材料(2人分)

さつま揚げ … 4枚(100g)

さやいんげん … 4本

しめじ … 1/2パック(50g)

「砂糖・しょうゆ・酒 … 各小さじ1

A 水 … 50ml

ごま油 … 小さじ1

●作り方

① さやいんげんは3cm長さに切る。しめじは根元を切って小房に分ける(キッチンばさみ可)。Aは合わせる。

② フライパンにごま油を温め、さつま揚げ、いんげん、しめじを軽くいためる。Aを加え、汁気がなくなるまで混ぜながら煮る。

MENU

トマトとしらすのぼんおけ

自家製インスタントすまし汁

ごはん

トマトとしらすのぼんおけ(2人分) 1人分/31kcal

器2つにトマト1個(食べやすく切る)を半量ずつ盛り、しらす干しを大さじ1ずつのせる。ぼんおけしょうゆ少々をかける。

自家製インスタントすまし汁(2人分) 1人分/7kcal

器2つにそれぞれ、とろろこんぶをひとつまみと梅干し小1個を入れ、熱湯150mlをそそぐ。しょうゆ少々で味をととのえる。

