

モーニングプレート



調理時間

約4分

カロリー

372kcal(1人分)

材料

(2人分)

食パン	5枚切り	2枚
卵		2個
ほうれん草		1/2束
塩・コショウ		各少々
ベーコン		2枚

作り方

- 1 ほうれん草は塩茹でして冷まし、水気を切って、食べやすい長さに切り、塩、コショウをふる。
- 2 トーストプレートにアルミホイルを敷き、中央をくり抜いた食パンをのせ、パンの穴に卵を割り入れる。
- 3 (2)のトーストプレートに(1)とベーコンをのせる。
- 4 (3)をグリルに入れ、両面焼グリルの自動モード・グルメ・トースト弱を選択し、点火する。手動の場合、上火弱、下火強で3分焼く。

栄養バランスがよく、一度の加熱で朝のワンプレートができあがるエコメニュー。