

《洋食朝ごはん編》

ウインナーと野菜のオープンオムレツ
パプリカのマリネ
フライパンでトースト



♡ウインナーと野菜のオープンオムレツ

【材料】 ・ウインナー／1本
・ブロッコリー／適宜
・プチトマト／2ケ
・たまご／1ケ
・塩コショウ／少々
・バター／7g

【作り方】 ①ウインナーはななめにスライスする。
ブロッコリーは火が通りやすいように小さく小分けにする。
プチトマトは横に半分に切る。
②フライパンにテフロン加工のアルミ箔かクッキングシートを敷き、フライパンを火に掛け、バターを入れてウインナーとブロッコリーを炒める。★1
③炒めている間に、たまごと塩コショウを合わせ、よく混ぜる。
④ウインナーとブロッコリーに火が通ったら、たまご液を流し入れ、少し混ぜた後、スクランブルエッグのようにかき混ぜる。★2
⑤たまごが半熟になったらトマトを入れ、色合いをよく配置する。
⑥たまごに火が9分目くらいまで通ったら、盛り付けをする。

♡パプリカのマリネ

【材料】 ・パプリカ赤・黄／各1/4ケ
・パセリ／あればお好みで
・酢／小さじ1
・塩コショウ／少々
・砂糖／小さじ1/2
・オリーブ油／小さじ1

【作り方】 ①パプリカのヘタと種を取り、1cmくらいの千切りにする。
(長ければ半分に切る)
②フライパンを火に掛け、油を入れずにパプリカを炒める。★1
③調味料をボウルに入れ、マリネ液を作る。
④「②」のパプリカが少ししんなりしたら、熱いうちにマリネ液に漬け込む。
⑤器に盛り、パセリのみじん切りをのせる。

♡フライパンでトースト

【材料】 ・食パン／1枚
(お好みのパンでOK)

【作り方】 ①フライパンを火に掛け、油は入れずにパンを入れる。★3
②中火から少し落とした火加減で、片面30秒くらいずつ両面焼く。
(ふっくらした焼き上がりがいの場合、フタをして焼く)

時短のコツ

★1の2つが同時に一つのフライパンに入る。★1の後は★2 ★3の順番で同じフライパンを使う。