

フライパンがいらない

★フレンチトースト★



材料 (2人分)

- ・食パン 2枚
- ・卵 1個
- ・牛乳 150ml
- ・砂糖 大さじ1～2
(甘めが好きな人は大さじ2)
- ・メープルシロップ、はちみつなど
(あればOK)

作り方

- ① 食パンをちぎって耐熱容器に敷き詰める。
(レンジ・オーブン両方使える食器を使おう)
- ② ボウルに卵を割り入れ、砂糖、牛乳を加え混ぜ合わせる。
- ③ ①の容器に②を流し込む。
- ④ レンジで2分ほど加熱し、トースターで表面がこんがりするまで焼く。

火を使うのがちょっと怖いな、フライパンを洗うのが面倒だなという人にぴったりです。ちょっと時間がある朝や、おやつにおすすめです。

★ココット丼★



材料 (1人分)

- ・ご飯 (温かいもの) 1杯分
- ・卵 1個
- ・好みの野菜 ひとつかみ分
(残りものの野菜、カット野菜など何でも)
- ・ソース、しょう油、めんつゆ、マヨネーズ
など好みの調味料 適量
- ・
- ・
- ・
- ・

作り方

- ① お皿にラップを敷く。
- ② 野菜を準備する。(必要があれば切る)
- ③ ①の皿に野菜をのせ、真ん中にくぼみを作る。
- ④ ③のくぼみに卵を割り入れる。
- ⑤ 黄身にフォークやはしで穴をあける。
- ⑥ レンジで2～3分加熱する。
- ⑦ ご飯を盛り付けた上に⑥をのせ、好みの調味料をかける。

キャベツで作って、ソース、マヨネーズかつお節をトッピングすれば、お好み焼き風に！アレンジ次第で洋風にもなります。