

2024年4月号

【料理名】アスパラソーセージエッグトースト



【主材料】（2人分）

食パン（6枚切り）……2枚

卵……3個

A 牛乳……大さじ1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

グリーンアスパラガス……2本

ウインナーソーセージ……2本

トマトケチャップ……適量

【作り方】

1. ボウルに卵を割り入れ、Aを加えてよくとき混ぜる。アスパラは斜め薄切り、ソーセージは斜め5mm幅に切る。パンはオーブントースターで焼く。
2. フライパンにバター10gを中火で熱し、ソーセージとアスパラを炒め、塩少々をふってひと混ぜし、1の卵液に加える。
3. フライパンにバター5gを中火で熱し、2の半量を流し入れる。菜箸で大きく混ぜながら、半熟状になったらパンのサイズにまとめ、パンにのせる。同様にもう1つ作り、ケチャップをかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。