

8~10分でできる!

エグチーストーストセット!



材料	分量 (1人分)	作り方
食パン (6枚切り)	1枚	① 耐熱ボウルに卵を割り入れ、牛乳、塩・こしょうを加えて溶きほぐす。
卵	1個	② ①を600Wの電子レンジで1分30秒加熱する (途中でかき混ぜながら)。
牛乳	大さじ1	③ マヨネーズを入れて混ぜ、食パンにぬる。
塩・こしょう	少々	④ とろけるチーズをのせ、トースターで2~3分 (チーズが溶けて、焦げ目がつくまで) 焼く。
マヨネーズ	大さじ1	⑤ ピーマンの種をとり、細切りにする。
とろけるチーズ	1枚	⑥ 耐熱皿にピーマン、ほぐしたカニカマを入れて軽く混ぜ、600Wの電子レンジで1分20秒加熱する。
ピーマン	60g (2個)	⑦ ポン酢をかける。
カニカマ	30g (4本)	
ポン酢	大さじ1/2	

レシピ提供: K.H.さん