

とろ〜り ポーチドエッグトースト

レンジで簡単!



④ 材料

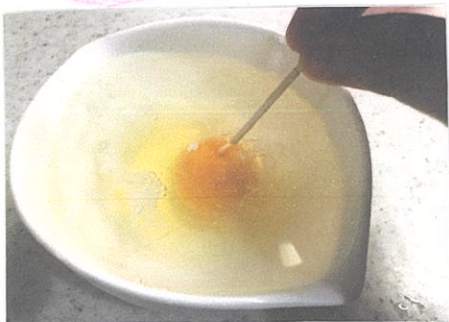
- ・食パン … 1枚
- ・マーガリン … 適量
- ・レタス … 2枚
- ・卵 … 1個
- ・お好みのドレッシング … 適量
(洋風がおススメです!)

④ 作り方

- ① 食パンをオーブントースターで2~3分焼く。
~ 食パンを焼いている間に… ~
- ② 耐熱用器に卵を割り、卵が膨れる程度に水を入れ、つまようじで3ヶ所卵黄に穴をあける。
電子レンジで600W、1分温める。*ラップはせずに
- ③ レタスを洗い、粗い千切りにする。
- ④ ①のトーストにマーガリンを塗り、③のレタス、②の卵をのせる。
- ⑤ お好みのドレッシングをかけて完成!!

*穴をあけないと、卵黄が
*暴発するおそれがあります!
+1分に穴をあけて下さい

😊 ポイント



- ② の行程は、このようになります!
卵を温める時間は、ご使用の電子レンジによって
調節してください♪
- ④ できあがったポーチドエッグをとりだす時は、
大さじなどの大きめのスプーンを使うことがオススメです。