



# ちょっと時間のある朝に



## 顔縁トースト

材料	2人分
食パン(8枚切り)	2枚
卵	1個
玉ねぎ	30g
ピーマン	20g
ロースハム	2枚
とろけるチーズ	30g

### 作り方

1. 食パンは耳から1cm位内側に1周切れ込みを入れる。
2. 玉ねぎ・ピーマン・ハムはせん切りにする。
3. 卵はときほぐしておく。
4. フライパンに薄く油をひき(分量外)パンの耳を入れ、くりぬいた部分に②を入れ、卵を流しいれチーズもふり入れ、パンでふたをして焼く。焦げ目がついてきたらひっくり返し裏側も焼く。
5. 焼き上がりを好みの大きさに切り分けて出来上がり。

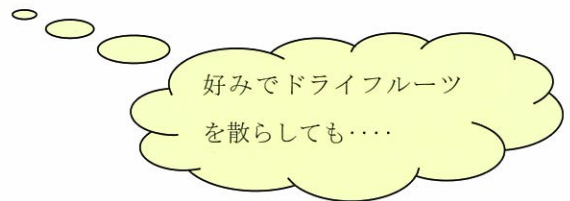


## かぶと柿のサラダ

材料	2人分
かぶ	60g
かぶの葉	40g
柿	40g
(ドレッシング)	
オリーブオイル	小さじ 1/2
酢	小さじ 2
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

1. かぶと柿は皮をむき、いちょう切りにする。
2. かぶの葉は茹でて2cm長さに切る。
3. ドレッシングの材料を合わせ①と②を和える。器に盛り付けて出来上がり。



## 洋風けんちん汁

材料	2人分
鶏もも肉	70g
ごぼう	30g
にんじん	50g
生しいたけ	4枚
しめじ	25g
長ねぎ	20g
ごま油	小さじ1/2
スキムミルク	20g
みそ	10g
だし汁	300cc

### 作り方

1. 鶏肉はひとくち大、ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切り、しいたけは4つ切り、しめじは小房に分け、長ねぎは2cm輪切りにする。
2. 鍋に油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・きのこ・ねぎの順に入れて炒め、油が全体に回ったら、だし汁を入れて煮る。(煮立ったらあくを取りながら中火で15分くらい煮る)
3. 具材が軟らかくなったら、みそと水(大さじ2)で溶いたスキムミルクを加えて調味する。
4. 器に盛り付けて出来上がり。

## りんごマフィン

材料	2人分
マフィン	1個
りんご	40g
かぼちゃ	80g
干しぶどう	14g
マヨネーズ	大さじ1
牛乳	大さじ1

### 作り方

1. マフィンは厚さ半分に割る。りんごは皮つきのままいちょう切りにし、電子レンジで1分位加熱する。かぼちゃは皮をむいて薄切りにし、電子レンジで2分位加熱してつぶす。干しぶどうは水を少々かけふやかしておく。
2. マフィンにかぼちゃ・りんご・干しぶどうの順にのせ、牛乳で溶いたマヨネーズをかけオーブントースターで焦げ目がつく位焼く。
3. 皿にのせて出来上がり。

## オレンジゼリー

材料	6人分
にんじん	250g
水	300cc
粉寒天	4g
砂糖	80g
レモン汁	1個分
オレンジキュラソー	大さじ2

### 作り方

1. にんじんは薄切りにして水300mlで煮る。軟らかくなったら、ミキサーにかけピューレにする。
2. 水300mlに寒天をふり入れ、火にかけて煮溶かし沸騰後2~3分煮て砂糖を入れる。
3. ②に①を入れ、荒熱がとれたらレモン汁とオレンジキュラソーを加える。型に入れ冷やし固める。