

～ きのこのスクランブルエッグタルティーン ～

【調理時間】 15分

【材 料】 (2人分)

- | | | |
|--------------------------|----------------|--------------|
| ・まいたけ 20g | ・えのきたけ 20g | ・ぶなしめじ 20g |
| ・玉ねぎ 20g | ・ハム 1枚 | ・卵 (MS) 2個 |
| ・牛乳 大さじ1 | ・塩、粗びきこしょう 各少々 | |
| ・マーガリン (又はバター) 適量 | ・サラダ油 少々 | ・パセリみじん切り 少々 |
| ・フランスパン (バケット) 長めの斜め切り4個 | | ・ケチャップ 少々 |

【作り方】

- ① まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじはほぐす。(まいたけはさっとゆでておく) 玉ねぎはスライス、ハムは1cm角切り。
- ② 卵に牛乳を入れてとく。
- ③ フライパンに油とマーガリンを入れ、①の玉ねぎ、きのこ、ハムを炒める。軽く塩こしょうをし、取り出しておく。
- ④ ③のフライパンに油とマーガリンをたし、卵を流し入れ、具を戻し、スクランブルエッグを作り、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ バケットはトースターで焼き、マーガリンを塗る。
- ⑥ バケットにきのこハムのスクランブルエッグをのせる。ケチャップをしぼり、パセリをふる。

【考案者のコメント】

きのこのスクランブルエッグを焼いて、マーガリンを塗ったフランスパンにのせてみました。きのこ
と卵の相性ばつぐん！ちょっとおしゃれな朝食になりました。

