

エッグベネディクト



■ 材料（5人分）

・ マフィン	5 個	・ 油	少々
・ 卵	10 個	・ 酢	大さじ 2
・ スライスベーコン	10 枚	・ 塩	少々
・ レタス	適量		

【オランダーズソース】

・ 卵黄	5 個	・ レモン汁	大さじ 1
・ 溶かしバター	80 g	・ ヨーグルト	大さじ 1
		・ 塩・こしょう	少々

■ 作り方

1. レタスは適当な大きさにちぎっておく。ベーコンは半分に切り、かりかりに焼いておく。

【ポーチドエッグ】

- ① 鍋にお湯をわかし、沸騰したら、酢、塩を加える。
- ② 弱火にして、菜箸で円をかくようにお湯をかき混ぜながら、渦の中心に卵をひとつずつ入れる。卵は器に割って出してから、流し入れるようにするとよい。鍋の大きさによって1～2個ずつ入れる。
- ③ 白身を集めるようにしながら、ふつふつと沸騰させたお湯の中で、3分程火を通し、キッチンペーパーの上にとる。

【オランダーズソース】

- ① 鍋にお湯をわかし（70～80℃）、弱火にして、ボールに卵黄を入れ、湯せんにかけて泡だて器でもったりするまでよく混ぜる。
（温めすぎるとかたまりしやすいので注意する。）
- ② 湯せんからはずし、レンジで溶かしたバターを数回に分けて入れ混ぜ合わせる。
最後に、レモン汁、ヨーグルト、塩、こしょうを入れる。

2. マフィンは二つに切りトースターでこんがり焼く。焼けたマフィンの上に、レタス、ベーコン、ポーチドエッグをのせて、上からオランダーズソースをかけ、こしょうをふり出来上がり。

ライスサラダ



■ 材料（5人分）

・ 米	2 合	・ 酢	大さじ 3
・ 雑穀米	1 袋	・ オリーブオイル	大さじ 1
・ きゅうり	1 本	・ 塩	小さじ 1
・ トマト	1/2 個	・ さとう	小さじ 1
・ パプリカ	1/4 個	・ 白ごま	小さじ 1
・ たまねぎ	1/4 個	・ バジル	適量
・ サラダ豆	1 袋		

■ 作り方

- ① 米は、雑穀米を混ぜて、少し固めに炊く。
きゅうり、トマト、パプリカは1cmの角切りにする。たまねぎは薄くスライスし、水でさらして、水気を切っておく。
- ③ ボールにサラダ豆、①の材料を入れて混ぜ合わせ、さらに調味料で和える。出来上がり。

スムージー

■ 材料（5人分）

・ キーウイ	1 ケ	・ はちみつ	適量
・ バナナ（冷凍）	2 本		（好みの量で）
・ ブルーベリー（冷凍）	1 0 0 g		
・ 牛乳	4 0 0 mL		
・ ヨーグルト	1 5 0 g		

■ 作り方

- ① バナナ、キーウイは、適当な大きさに切っておく。
- ② ミキサーに、キーウイ、バナナ、ブルーベリー、牛乳、ヨーグルト、はちみつを入れて、ミキシングする。なめらかになったら出来上がり。
（1回では無理なので、2～3回に分けて作る。）

