モーニングプレート



調理時間	約4分
カロリー	372kcal(1人分)

材料	(2人分)
食パン　5枚切り	2枚
卵	2個
ほうれん草	1/2束
塩・コショウ	各少々
ベーコン	2枚

作り方

1. ほうれん草は塩茹でして冷まし、水気を切って、食べやすい長さに切り、塩、コショウをふる。
2. トーストプレートにアルミホイルを敷き、中央をくり抜いた食パンをのせ、パンの穴に卵を割り入れる。
3. (2)のトーストプレートに(1)とベーコンをのせる。
4. (3)をグリルに入れ、両面焼グリルの自動モード・グルメ・トースト弱を選択し、点火する。手動の場合、上火弱、下火強で3分焼く。

栄養バランスがよく、一度の加熱で朝のワンプレートができあがるエコメニュー。