明太スフレトースト

材料	(2人分)
食パン	2枚
牛乳	50ml
溶けるチーズ	大さじ1
明太子	1/2腹
卵黄	1個分
マヨネーズ	大さじ2

作り方

1. 小鍋に牛乳、溶けるチーズを入れて弱めの中火にかけ、チーズを溶かす。
2. 明太子は薄皮を切り、中身をスプーンで取り出してボウルに入れる。
3. (2)のボウルに卵黄、(1)を加えてよく混ぜる。
4. 食パンにマヨネーズをぬり、その上に(3)の明太卵液をぬる。これらをクッキングプレートにのせる。
5. 両面焼グリルは(上火、下火強)で3分予熱して(4)をクッキングプレートごと入れ、(上火弱、下火強)で4～5分焼く。

明太卵液をぬった部分がグリルで焼くことで、ふっくらとスフレのように盛り上がりました。ひと口頬張ると、明太子のプチプチとしっとり卵がクセになります。

食パンの表面全体にマヨネーズをぬり、その上によく混ぜた明太卵液をぬります。焼きムラができないように、スプーンで均一にのばしましょう。クッキングプレートを使うと、下火の熱がパンに均等に伝わり、網で焼くよりも焦げ目がつきにくいのが特長です。食パンが厚いと上火で焦げてしまうこともあるので、注意しましょう。

監修 井澤由美子