



## 世界のすてきな朝ごはん(カナダ)第 10 回 ～カナディアン・ブレックファスト・プレート～



エネルギー… 4 3 5 kcal

たんぱく質… 1 7.8 g

炭水化物… 3 8.6 g

脂質… 2 3.7 g (1 人分)

### Point

野菜の水分を飛ばすためにしっかり炒める

### 材料 (2 人分)

マッシュルーム 100g、玉ねぎ 2 分の 1 個、赤・緑ピーマン各 1 個、バター 20g、卵 3 個、塩胡椒適量、ベーコン 4 枚、じゃがいも 2 個、メープルシロップ適量

### 必要な調理器具

量り、ピーラー、包丁、まな板、フライパン、食器

### 作り方

1. マッシュルーム、玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにします。じゃがいもは 1.5cm 角に切る
2. 熱したフライパンにバターをひき、マッシュルーム、玉ねぎ、ピーマンを炒める
3. 火が通ったら割りほぐした卵を入れて、塩こしょうを入れ、スクランブルエッグを作る
4. ベーコン、切ったじゃがいもをそれぞれ火が通るまで炒める
5. 器に盛り付け、お好みの量のメープルシロップをかけて完成

### 参考資料

・知っとこ！制作スタッフ「知っとこ！世界の朝ごはん おいしいレシピ集」p.20 株式会社宝島社 2014