



第 13 回世界のすてきな朝ごはん (アメリカ ニューヨーク) ～エッグベネディクト～



エネルギー…392kcal

たんぱく質…16.4g

炭水化物…17.6g

脂質…29.1g (1人分)

Point

鍋に卵を入れる際は、白身の部分をスプーンで丸くまとめながら加熱すると綺麗に仕上がります

材料(2人分)

イングリッシュマフィン1個、卵2個、酢大さじ1、水4カップ、ベーコン4枚、マヨネーズ大さじ2、卵黄1個分
レモン汁小さじ1、バター20g、パセリ適量

必要な調理器具

鍋、フライパン、スプーン、ボウル、皿

作り方

1. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰して酢を加えたら卵1個を静かに落とす。スプーンなどで白身を寄せながら丸くまとめ、約2分加熱する。白身が固まってきたら冷水にとる。
2. イングリッシュマフンは厚さ半分に切り、オーブントースターで焼く
3. ベーコンをフライパンで焼く
4. バターを600Wのレンジで約30秒加熱する
5. マヨネーズ、卵黄、レモン汁を混ぜ合わせ、バターを加えながら混ぜる
6. 皿にマフィン、ベーコン、卵、ソースの順で盛り付け、パセリを散らしたら完成