

トースター

たまご

主菜

## たまごのココット

材料(4人分)

たまご (Sサイズ)	4コ
塩	少々
こしょう	少々
ハム	4枚
油	適量

※ アルミケースは、丈夫で大きめのサイズのものがよい。

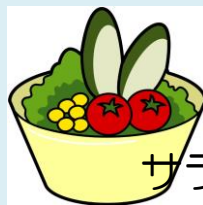


### 調理法

- 1 アルミケースに油をうすくぬしておく。
- 2 ハムは4つに切り、アルミケースに入れる。その上に、たまごをわり入れ、塩・こしょうをする。
- 3 トースターで5～6分、火が通るまで焼く。



ちょうしょく  
朝食にいいね!



サラダ



ぎゅうにゅう



パン



たまごの  
ココット

パン・ぎゅうにゅう・サラダやくだものと  
組み合わせると、栄養満点!

## じゃがいもとベーコンの重ね焼き

材料(4~5人分)

じゃがいも	2コ
ベーコン	2枚
スライスチーズ	1枚
塩	少々
こしょう	少々

※ チーズは粉チーズ・ピザ用  
チーズでもいいよ。



## 調理法

- 1 じゃがいもは5mmはばの半月切りにし、レンジで2分加熱し、塩・こしょうをする。
- 2 ベーコンは1cmはばに切る。
- 3 アルミカップにじゃがいもとベーコンをこうごに重ね、チーズをのせ、トースターでこげめがつくまで焼く。



おやつにもいいね！

からだ  
体のエネルギーになる「じゃがいも」を  
つか  
使っているの、おなかがすいたときに  
ピッタリ！

レンジ  
トースター

ブロッコリー

副菜

## ブロッコリーのベーコン焼き

材料(4~5人分)

ブロッコリー	1/2房
ベーコン	2枚
パン粉	大さじ1
粉チーズ	大さじ1

※ 冷凍ブロッコリーなら  
かんたん

※ パン粉と粉チーズのかわりに  
ピザ用チーズでもOK



### 調理法

- 1 ブロッコリーは小房に分けて、レンジで30秒加熱する。  
ベーコンは細切りにする。
- 2 アルミカップにブロッコリー・ベーコンを重ねてつめ、上にパン粉・チーズをふる。
- 3 トースターでこげめがつくまで焼く。



ちょっと野菜でいいね!

野菜がにがてでも、ベーコンやチーズと  
いっしょなら、あら、ふしぎ!  
パクパク食べられます。