

## 4月 LAセレブの朝食レシピ

### エッグスラット

- 材料(200mlの瓶4個分)
- じゃがいも(中)・・・4個
  - 牛乳・・・・・・・・・・100ml
  - バター(有塩)・・・大さじ2(24g)
  - 塩・・・・・・・・・・小さじ1
  - 胡椒・・・・・・・・・・少々
  - ナツメグ・・・・・・・・少々
  - 卵・・・・・・・・・・4個
  - ハーブ・・・・・・・・ 適量



#### Point①

- ☆塩は、クレイジーソルトなどハーブの入った塩がオススメ。
- ☆ハーブは、パセリ・イタリアンパセリ・チャイブ等がオススメ。

#### 作り方

- ①じゃがいもは皮つきのまま茹で、熱いうちに皮をむき、マッシャー(ない場合はフォーク)でつぶす。
- ②①に牛乳・バター・塩・胡椒・ナツメグを入れてよく混ぜる。
- ③瓶に、②を入れ、その上に、卵を入れて、瓶のふたをしめる。
- ④鍋に瓶がかぶるくらいのお湯を沸かし、③の瓶を入れて、10分間湯せんする。
- ⑤④の蓋をあけて、ハーブのみじん切りをかけて、完成。

#### Point②

- ☆じゃがいもは電子レンジを使用してもOK。
- ☆瓶がない時はコップでも代用OK。その場合はアルミホイルで蓋をしてください。

### ポップオーバー

- 材料(8~10個分)
- 薄力粉・・・・・・・・90g
  - A 塩・・・・・・・・ひとつまみ
  - 卵・・・・・・・・・・2個
  - 牛乳・・・・・・・・100ml
  - サラダオイル・・・大さじ1



ポップオーバーは卵の力だけで膨らませます!

#### 作り方

- ①オーブンを200℃にあたため、型にサラダ油(分量外)を薄く塗っておく。
- ②Aをボウルに入れて、ホイッパーで混ぜ合わせる。
- ③ほぐした卵、牛乳、サラダオイルを合わせたものを少しずつ混ぜながら②に入れて、ダマが出来ないように生地を作る。(生地を30分ほど休ませると良い)
- ④型に③を流し入れて200℃のオーブンで20分、温度を150度に下げて15分、こんがりときつネ色になるまで焼く。



#### Point

- ☆しっかりと固く焼けるまでオーブンは開けないこと! ハチミツやメープルシロップ、ジャムなどをつけるのがオススメ。

### にんじんとオレンジのサラダ

- 材料(4人分)
- にんじん・・・・・・・・1本
  - 玉ねぎ・・・・・・・・1/4個
  - オレンジ・・・・・・・・1個
  - にんにく・・・・・・・・1片
  - オリーブ油・・・・・・・・大さじ1
  - ワインビネガー(白)・・・大さじ1
  - 塩、胡椒・・・・・・・・少々
  - パセリ・・・・・・・・適量

#### 作り方

- ①にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、オレンジは皮をむいて一口大に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、つぶしたにんにくを炒めて香りをオイルに移したら取り出し、にんじん、玉ねぎを30秒ほど炒める。
- ③ワインビネガー、塩、胡椒で味を整えたら、火からおろしてオレンジとあえる。
- ④器に盛ってきざみパセリを散らす。



#### Point

- ☆フライパンではなく、耐熱ボールに入れて、電子レンジで1分ほど加熱する方法でもOK。
- ☆ワインビネガーがなければ、米酢などでもOK。