



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



えびの高原のロングサイズウインナーで
フライパンいらずの甘くないフレンチトースト



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
417kcal	2.3g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

えびの高原 ロングサイズウインナー…2本
食パン(6枚切り)……………2枚
ブロッコリー……………1/2株
A たまご……………1個
牛乳……………80cc
粉チーズ……………大さじ1
粗挽き黒こしょう……………少々
トマトケチャップ……………大さじ2
ピザ用チーズ……………20g
有塩バター……………10g

■作り方

- ①ウインナーと食パンは食べやすい大きさに切る
- ②ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れてふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで30秒程加熱する
- ③バターを塗った耐熱容器に食パンを入れ、混ぜ合わせたAを流し込む
- ④②の上にウインナーと②をのせ、ケチャップ、チーズの順にのせ、オーブントースターで表面がこんがりするまで焼く

cooking memo