

ミニトマト



一粒に、リコピンやビタミン等の栄養素が詰まっています。赤やオレンジなど色鮮やかで、お料理を華やかに彩ります。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



エッグトーストと温野菜のワンプレート

調理時間
10分

1人分
493kcal

エッグトーストと温野菜のワンプレート

調理時間

10分

1人分

493kcal

【材料/2人前】

ヤマザキ ロイヤルブレッド……………1枚(6枚切)
……………1枚(6枚切)
じゃがいも……………1個
ベビーリーフ……………1/2パック
プチトマト……………4個(小)
ブロッコリー……………2房
キウイフルーツ……………1個
ゆで卵……………2個(M)
ソーセージ……………4本
キューピー シーザーサラダドレッシング
……………適量
あらびきマスタード……………適量

【作り方】

- ①「ヤマザキ ロイヤルブレッド」とソーセージは、オーブントースターで焼く。「ヤマザキ ロイヤルブレッド」は半分に切り、輪切りにしたゆで卵をのせる。
- ②じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包み、ラップをふんわりかけ、レンジ(500W)で約3分30秒加熱し、粗熱がとれたら皮をむきひと口大に切る。
- ③ブロッコリーは小房に分け、ぬらしたクッキングペーパーで包み、耐熱容器にのせてラップをかけ、レンジ(500W)で約1分加熱して水にとり、水気をきる。
- ④器に①～③、ベビーリーフと4等分のくし形切りにしたプチトマトを合わせて盛りつけて、「キューピーシーザーサラダドレッシング」をかけ、半分に切ったキウイフルーツとマスタードを添える。