

# 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。