



menu

エッグベネディクト

朝食の定番エッグベネディクトとは、
 イングリッシュマフィンの半分に
 ハムやベーコン、ポーチドエッグ、
 オランダースソースを乗せたお料理です！



〈材料〉2人分			
マフィン	2個	【ポーチドエッグ】	
バター	適量	卵	2個
ベーコン	2枚	水	600cc
ズッキーニ	1/2本	塩	小さじ2
		酢	小さじ1
【マッシュポテト】			
じゃがいも	250g	【オランダースソース】	
玉ねぎ	1/4個	卵黄	2個
しょうゆ	大さじ1	オリーブオイル	50cc
黒こしょう	少々	塩こしょう	少々
塩	少々	ウスターソース	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1と1/2	ヨーグルト	小さじ2
		粒マスタード	少々
		レモン汁	適量

- ① じゃがいもは皮をむき、15分茹でる。
 (竹串が通るまで)
 ★新じゃがの場合はたわしでこすって皮を
 むいてもOK
 ★コンロタイマー機能があれば15分に設定する。



コンロタイマー機能があればキッチンタイマーを
 使う手間がいらしません！

- ② 茹であがったじゃがいもはボールに入れて潰し、
 塩・黒こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。
- ④ ズッキーニは輪切りにし、ベーコンは半分に切る。



グリルピザプレートも
 使うと、焼き網を
 汚さずに調理ができます！

水なし両面焼きグリルは
 食材を裏返す手間が
 ないからラクラク♪

グリルピザプレートにベーコンを並べ、その上に
 ズッキーニを並べる。

コンロのグリルで上下強火で6分加熱をする。

焼きあがったら、キッチンペーパーの上にベーコンを
 のせて油を切る。



⑤ ポーチドエッグを作る。

卵は1個ずつわけて容器に割っておく。
鍋に水・塩・酢を入れ、沸騰させる。

おたまなどでかき混ぜて、水流を作ってから
卵をゆっくり鍋に入れ、2分加熱をする。

★コンロタイマー機能があれば2分に設定する。

その後、酢の匂いを取るために冷水に卵をとる。

この作業を2回繰り返す。

⑥ ②のじゃがいもに水気を切った玉ねぎを加え、
しょうゆとマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。



POINT

ポーチドエッグを作る時は小鍋を使い、
卵は水面になるべく近い高さから
ゆっくり入れましょう。



⑦ オランダーズソースを作る。

ボウルにお湯をはり、あたためておく。
そこに卵黄を入れ、もったりするまで混ぜる。

オリーブオイルを少しずつ加えながら混ぜ、ヨーグルト・
粒マスタード・塩こしょう・ソース・レモン汁を加えて
よく混ぜ合わせる。

⑧ マフィンに手で半分に割る。それぞれにバターを塗り、
コンロのグリルで上下強火で2分加熱をする。

⑨ マフィンにマッシュポテト、ベーコン、たまごをのせる。
オランダーズソースをかけ、ズッキーニを添えて出来上がり。



みそマドラーを使っ
ソース作り。



今回の使用キッチングッズ

計量みそマドラー

くるんと回してみそを計量

大小の丸い計量部を味噌に差して
くるりと回すとカンタンに
みその計量ができます。



大きじ1

大きじ2



調味料を混ぜる時や卵溶きにも
便利に使えます。

グリルピザプレート

コンロのグリルで簡単グリル調理



Point	オープンより早い	
オープン	予熱時間 約10分	加熱時間 約16分
魚焼き グリル	約3分	約6分
	約9分	
	調理時間 約1/3	
■ピザの場合	5	10
	15	20
	25	

※一般家庭用オープンレンジ / IH両面焼きグリル(メーカー調べ)

こぼれにくいフチ付き
ミニまな板

フチがあるから食材がこぼれにくい



まな板の端にフチがあるから
きゅうりなど、転がりやすい
食材を切る時に便利です。

食洗機OK

両面使えます。