

別府溝部学園
短期大学
学生考案！



約15分で
完成✦

料理名

カフェ風モーニング



お家で簡単にカフェメニューができちゃいます！
朝からおしゃれに1日をスタートさせよう！

材料（1人分）

*エッグベネディクト

フランスパン	1切れ
卵	1個
水	小さじ2
ベーコン	1枚
スライスチーズ	1枚
オリーブオイル	小さじ1
塩こしょう	適量

*キウイ

1個

*チャウダースープ

じゃがいも	1/6個
にんじん	1cm程度
しめじ	1/8パック
冷凍あさり（むき身）	1/5カップ
コーン（ホール）	大さじ2/3
コンソメ	小さじ1
小麦粉	大さじ1
水	1/2カップ（100ml）
牛乳	1/2カップ（100ml）
塩こしょう	適量
パセリ	適量



作り方

*エッグベネディクト

- ①パンをトースターで2分焼く。
- ②ベーコンをフライパンでこんがり焼く。
- ③深めの耐熱皿に卵を割り入れ、爪楊枝で黄身を2回刺す。水を加え、レンジ（600w）で30秒加熱。
- ④①にチーズ、②、③をのせ、オリーブオイルと塩こしょうをかけて完成。

*チャウダースープ

- ①じゃがいもは1cm角、にんじんは7mm角、しめじは石づきを落としてほぐす。
- ②マグカップ（耐熱）に①とあさり、コーンを入れコンソメ、小麦粉を満遍なくまぶす。
- ③水を注いでレンジ（600w）でふんわりとラップをかけて5分加熱。
- ④③に牛乳を加え、塩こしょうで味を整えたら、レンジ（600w）でラップをかけずに2分加熱。
- ⑤よく混ぜてパセリをふったら完成。

*キウイ

- ①半分に切ってお皿に盛り付ける。

ラップ不要

カット野菜やスープの素を
使うとさら時短に✦

写真提供：味の素株式会社