

No.7 (朝食メニュー)

『メニュー名』

- パン
- はちみつヨーグルト
- 簡単目玉焼き
 - ◇ 卵
 - ◇ ほうれん草 (冷凍)
 - ◇ 塩、こしょう
- コーヒー

ヨーグルトは前日の夜から水切りしておき、はちみつをかけます。

簡単目玉焼きは耐熱皿の底にほうれん草を敷き、その上に卵を割り入れます。黄身が破裂しないよう爪楊枝で穴をあけて、ふんわりラップをかけて電子レンジの「自動あたため」で加熱します。

ヨーグルトと目玉焼きはそのまま食べても、パンにつけてもおいしいです。

