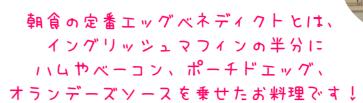


# Happy ガスで Cooking! 保存版134



### menu

## エッグベネディクト



(++10) O I ()		1	
〈材料〉2人分			
マフィン	2個	【ポーチドエッグ】	
バター	適量	<u> </u>	2個
ベーコン	2枚	水	600cc
ズッキーニ	1/2本	塩	小さじ2
		酉乍	小さじ1
【マッシュポテト】			
じゃがいも	250g	【オランデーズソース】	
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。
- 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 ズッキー二は輪切りにし、ベーコンは半分に切る。

グリルピザプレートにベーコンを並べ、その上に ズッキー二を並べる。

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。





コンロタイマー機能があればキッチンタイマーを 使う手間がいりません!



グリルピザプレートを 使うと、焼き細を 汚さずに調理ができる↓



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』



#### 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回くり返す。

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。

#### ⑦ オランデーズソースを作る。

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 マフィンは手で半分に割る。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。 オランデーズソースをかけ、ズッキー二を添えて出来上がり。





#### 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。





みそマドラーを使って 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。 大さじ**1** 大さじ**2** 





調味料を混ぜる時や卵溶きにも 便利に使えます。

### グリルピザスレート コンロのグリルで簡単グリル調理





### **こぼれにくいフチ付き** フチがあるから食材がこぼれにくい ミニまな板





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。