



洋風朝食セット

■材料(1人分)

ウィンナーソーセージ…2本

玉ねぎ(2cm厚さの横輪切り)…1枚

卵…1個

グリーンアスパラガス…1本

プチトマト…2個

オリーブ油…適量

塩…適量



BEFORE

焼き時間の目安

【片面グリル】予熱(強火)2分→④中火7~8分

【両面グリル】予熱なし→④中火4~5分

■準備 グリルクッカーの内側に食用油(適量)を薄くひいておく。

■作り方

- ① ウィンナーソーセージは斜めに切り込みを入れる。玉ねぎは玉ねぎリング用に外側2枚を残し、取り出した部分を一口大に切っておく。
- ② グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落としてガクを取り除き、3~4等分し、オリーブ油と塩をまぶす。プチトマトはヘタを取り除き横半分切る。
- ③ グリルクッカーに①と②の具材をのせ、玉ねぎリングに卵を割り入れる。
- ④ グリルに入れて中火(焼き時間の目安を参照)で焼く。
- ⑤ グリルクッカーを取り出して卵に塩を振る。