

料理レシピ

外食・アラカルト



エッグベネディクトプレート

ハワイでも人気のおしゃれなカフェメニュー。ベーコン、ポーチドエッグに濃厚なオランダーズソースが食欲をそそります。シンプルなプレートでセンスよく。

- 1.エッグベネディクト (E106WC)
- 2.キャロットラペ (G78DR)
- 3.トマトのチーズサラダ (GC21CL)
- 4.カレースープ (C47RD)

1.エッグベネディクト (E106wc)

【材料】：1人分

イングリッシュマフィン	1/2 個
バター	少量
ベーコン	20g
紫キャベツの酢漬け	30g
卵	1 個
酢	少量
オランダーズソース	15g
モロッコいんげん	1 本
オレンジスライス	1 枚

【作り方】

- ①イングリッシュマフィンは、切り口を上にしてトーストしバターを塗る。
- ②ベーコンはフライパンで、表面がカリッとするまで焼いておく。
- ③鍋に1ℓの湯を沸かして酢少量を加え、菜箸で湯を回して渦をつくり、器に割り入れた卵を渦の中心へそっと入れる。
- ④火を弱めてふつふつ沸く状態にし、そのまま触らずに2分程加熱する。
- ⑤周りが固まってきたら網じゃくしですくい、器に取り出しておく。
- ⑥①にベーコン、紫キャベツの酢漬けを敷き、⑤のポーチドエッグをのせ、器に盛る。
- ⑦⑥にオランダーズソースをかけ、茹でたモロッコいんげん、オレンジスライスを添える。

2.キャロットラペ (G78DR)

【材料】：1人分

にんじん	30g
塩	少々
オレンジマーマレード	10g
パセリ	少々

【作り方】

- ①にんじんを千切りにし、塩少々を振り混ぜ、しんなりさせておく。
- ②オレンジマーマレード、刻みパセリを加え、和える。
- ③全体が混ざったら10分程度置き、味を馴染ませる。

3. トマトのチーズサラダ (GC21cL)

【材料】：1人分

カラフルミニトマト	45g
カッテージチーズ	15g
フレンチドレッシング	10g

【作り方】

- ①プチトマトは半分にカットしておく。
- ②ボウルに①を入れ、カッテージチーズをほぐしながら加える。
- ③②にフレンチドレッシングを加え、軽く和える。

4. カレースープ (C47RD)

【材料】：1人分

たまねぎ	15g
ズッキーニ	10g
赤パプリカ	5g
ブイヨン	150g
カレー粉	少々
塩こしょう	少々

【作り方】

- ①たまねぎ、ズッキーニ、赤パプリカを1cm角ほどの角切りにする。
- ②鍋に①とブイヨンを入れ、火が通るまで煮る。
- ③カレー粉を入れてさらに中火で煮る。
- ④ひと煮立ちさせたら塩、こしょうで味を調べ、火から下ろす。