

ほうれん草の 巣ごもり卵トースト

BOULANGERIE
進々堂
SHINSHINDO
1913

雑穀食パン（ **ライムギブレッド** ）

ほうれん草とたまごを合わせた巣ごもり風のトーストは、
半熟の黄身がソースになりシンプルながらもクセになるおいしさです。
ほうれん草にベーコンを加えるのもおすすめです。



材料（1枚分）

雑穀食パン（**ライムギブレッド**）

1枚

マヨネーズ	8 g
ほうれん草	60 g
にんにく	1/2片
オリーブオイル	大さじ1
醤油	小さじ1/2
たまご	1個
塩	少々
黒こしょう（粗挽き）	少々

作り方

- ①にんにくは芯を取り、包丁の腹で潰しておく。
ほうれん草は4cm幅に切る。フライパンに、にんにくとオリーブオイルを入れて火にかける。にんにくの香りが出てきたらほうれん草を加え、塩、白こしょう少々をかけて仕上げに醤油を加えて炒める。
- ②雑穀食パンの上にマヨネーズを塗り、にんにくを取り除いた ① を耳の内側に土手を作るようにのせ、中央にたまごを割り入れる。
- ③予熱したオーブントースターにアルミホイルに乗せた ② を入れ、たまごの白身が固まるまで焼く。
パンとほうれん草が焦げそうな場合はアルミホイルで覆っておくと良いです。
- ④最後に塩と黒こしょう(粗挽き)をかける。