

DOSHISHA

LIVE™

EGG
BAKER

ぽわっとエッグベーカー

Recipe





ベーコンエッグ

[材料]

- ・卵…1個
- ・ベーコン…1枚(20g)
- ・塩こしょう…少々

1. ベーコンを半分に切りエッグベーカーに並べる。
2. 卵を1の上に割り入れる。
3. 電子レンジの場合
竹串などで黄身の部分に5~6か所穴をあけ、フタをして500Wで1分30秒加熱する。
オーブントースター(200℃)の場合
フタをして約10分加熱する。
4. お好みで塩こしょうをする。



アボカドとトマトのタコライス風

[材料]

- ・トマト…1/5個
- ・アボカド…1/5個
- ・ハム…1枚
- ・ごはん…90g
- ・カレー粉…小さじ1
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・ケチャップ…小さじ1
- ・シュレッドチーズ…小さじ2
- ・チリペッパー…お好みで

1. トマト、アボカド、1センチ角に切り、ハムは長さ1センチほどの細切りにする。
2. ごはん、カレー粉、オリーブオイルを混ぜてエッグベーカーに入れる。
3. 2に1を乗せたらケチャップをかけ、シュレッドチーズをふりかける。
4. オーブントースター(200℃)で約8分フタをせず加熱する。
5. お好みで、仕上げにチリペッパーをふりかける。



エビとマッシュルームの アヒージョ

- ・エビ…4尾
- ・マッシュルーム…2個
- ・ニンニク…1/2片
- ・オリーブオイル…50ml
- ・塩…小さじ1/2弱
- ・パセリ…少々

- 1.ニンニクとパセリをみじん切りにする。
- 2.マッシュルームを薄切りにし、エビの殻をむき背ワタをとる。
- 3.エッグベーカーにオリーブオイル、1、2の具材を入れ、フタをしてオーブントースター(200℃)で約10分加熱する。
- 4.仕上げにパセリをふりかける。



ドフィノア (ジャガイモのグラタン)

- ・じゃがいも…中1/2個
- ・ニンニク…1/2片
- ・生クリーム…70ml
- ・シュレッドチーズ…20g
- ・バター…2g
- ・塩こしょう…少々(塩は小さじ1/4)

- 1.エッグベーカーにニンニクの断面をこすりつけ、バターを薄く塗る。
- 2.1に薄く切ったじゃがいもを並べる。塩こしょうをし、生クリームを注いだら、シュレッドチーズをふりかける。
- 3.オーブントースター(200℃)で約13-15分フタをせず加熱する。



フルーツグラタン

[材料]

- ・卵黄…1個
- ・砂糖…20g
- ① 小麦粉…5g
- ・牛乳…75ml
- ・お好みのフルーツ…50g

1. ①をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
2. フルーツは、エッグベーカーに収まるように一口大などに切る。
3. 1をエッグベーカーに注ぎ、フルーツを並べる。
4. オーブントースター(200℃)で約15分フタをせず加熱する。



アレンジレシピ監修

坂口もとこ Motoko Sakaguchi
メニュープランナー / 料理研究家

2004年より料理教室「mi casa tu casa」主宰。

モチ&ベントン

フードコンサルティング株式会社 代表取締役

季節感を意識した料理をテーマに幅広く講座開催やレシピ開発を行う。
野菜ソムリエ資格を活かし、バランスのよい食事を実践するための食べ方、
選び方、調理法、栄養学などを中心に講演活動も行う。
消費者、生活者目線での実生活に基づいたレシピ提供、書籍出版、
企業メニュー開発、食イベントプロデュースなどが好評を得ている。

主な著書

『アーモンドミルクのチカラ』『塩レモンのチカラ』『私のコメパン5週間』
『いつもほかほかパンのあるおいしい生活』
『ホームベーカリーで「ごはんパン」』など。

日本野菜ソムリエ協会ベジフルクックカリー講師

日本フードビジネスコンサルタント協会理事

※レシピの手順をご確認いただき、ご使用ください。

※レシピに使用している写真は全てイメージです。