



ととのうごはん

Recipe. 26

とろ〜り卵のごちそうランチ

エッグベネディクト

オリーブオイル仕立てのソースでヘルシー

調理時間 30分 | 2人分

#高たんぱく #抗酸化作用

栄養価(1人分)

エネルギー	573kcal	脂質	44.4g
たんぱく質	17.4g	塩分	1.8g
糖質	22.2g		



材料

- イングリッシュマフィン 2個
※半分に割り、軽くトーストする
- ハーフベーコン 4枚
※フライパンで好みの焼き加減に焼いておく
- 卵 2個
※器に1個ずつ割り入れる
- 酢 大さじ3
- (A)
卵黄 2個
- 水 大さじ4
- エキストラバージンオリーブオイル 大さじ3
- レモン汁 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

- ポーチドエッグを作る。
①鍋に水を1ℓ沸騰させ、酢を加える。再度沸騰したらお箸でお湯をぐるぐる回して渦を作る。
②中心に卵を静かに入れ、弱火で2分半ゆで、冷水にとる。同様にもう1個作る。
- ソースを作る。
①ボウルに(A)の卵黄と水を入れ、混ぜ合わせる。
②ボウルより一回り大きい鍋に底から3cm程度の水を沸騰直前まで沸かし①を置く。
③弱火にして泡だて器でよく混ぜ、トロツとしてきたらお湯から外す。
④オリーブオイルを少しずつ加えて乳化させ、レモン汁と塩、こしょうで味をととのえる。
- イングリッシュマフィンの断面を上にして置き、ソースを少し塗り、ベーコン、水気を拭いたポーチドエッグを1個のせる。同じものを1セット作り、それぞれお皿に盛り付け、ソースをかける。



献立を彩るプラス1品
人参ナッツラベ



調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	174kcal	脂質	11.2g
たんぱく質	2.3g	塩分	1.1g
糖質	14.5g		

- 人参 1本
※皮をむき、千切りにし、塩を加えてもむ。しんなりしたら水気を絞る。
- 塩 小さじ1/3
素焼きミックスナッツ ※粗く刻む 30g
レーズン ※粗く刻む 15g
- 材料 (A) 酢 大さじ1
エキストラバージンオリーブオイル 大さじ1
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/4
黒こしょう 小さじ1/4
※(A)をすべて混ぜ合わせる

- 作り方
① ボウルに(A)を入れ、人参、レーズンを加え、よく混ぜ合わせる。
② 食べる直前にミックスナッツを混ぜ合わせ、器に盛る。

「小松菜とりんごのミックスジュース」のレシピをHPで掲載しています。こちらもご覧ください。

お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp

ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター

0120-100100
(8時~20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルスレント