



Uma recipe

31 サンドイッチと梅ヨーグルト

④ サンドイッチ ④ 厚めの卵焼きで贅沢な朝ごはん。

材料 2人分

サンドイッチ用パン…4枚
卵…3個
砂糖…小さじ1と1/2
たたいた梅…小さじ1と1/2
レタス…1～2枚
バター…適量(またはマーガリン)
マヨネーズ…適量

- 1 卵に砂糖とたたいた梅を入れてよく混ぜる。
- 2 中火で熱した卵焼き器に油をひき、①を流し入れ、大きく混ぜて半熟になったら弱火にし、全体に広げ、ひっくり返し、火を通して半分に切る。
- 3 パンにバターとマヨネーズをぬり、卵とレタスを挟み、食べやすく切る。

(農業振興協議会)

④ 梅ヨーグルト ④ ハチミツと梅でソースを作って。

材料 2～3人分

ヨーグルト…400g
マンゴー(お好みのフルーツでも)
…1/2個
ハチミツ…大さじ2～3
たたいた梅…小さじ1

- 1 ヨーグルトをキッチンペーパーに包み、ザルにのせ、冷蔵庫で2～3時間水切りする。
- 2 マンゴーを食べやすく切る。
- 3 器に水切りヨーグルト、マンゴーを盛り、ハチミツと梅を混ぜたものをかける。

