



麦のめぐみ全粒粉入り食パンでつくる  
さといもたまごのオーブントースト

材料 2人分

里芋 ..... 6個  
卵 ..... 2個

[ A ]

バター ..... 15g  
塩 ..... 小さじ1/4  
こしょう ..... 少々  
牛乳 ..... 20ml

麦のめぐみ全粒粉入り食パン ..... 2枚  
塗る用バター ..... 10g  
粒マスタード ..... 小さじ1  
バジル ..... 2枚

作り方

- ① 里芋はよく洗い、やわらかくなるまで茹でた後、皮を剥く。
- ② 里芋をしっかりとつぶし、[A]を加えてよく混ぜる。
- ③ 6等分に切った「麦のめぐみ全粒粉入り食パン」にバターを塗って器に入れ、②、粒マスタードをのせ、卵を割り入れる。
- ④ 卵が半熟くらいになるまでトーストし、バジルを添える。