

LIFE-004

ふたりぶんの朝ごはん レタスのサラダ

飯島奈美



材 料

- ・レタス
- ・きゅうり
- ・エキストラバージンオリーブオイル
- ・塩
- ・黒胡椒
- ・ビネガー または レモン汁

つくりかた

- ・レタスを洗い、食べやすい大きさになるよう繊維に沿ってやさしく葉先から裂き、冷水にもどしたのち、張りが出たら、よく水を切っておく。
- ・きゅうりの両端を落とし、タテ半分にしたあと、斜めに、好きな厚さに切って、よく水を切っておく。
- ・ボウルにレタスときゅうりを入れ、エキストラバージンオリーブオイルを少量まわしかけ、手であえる。
- ・塩を少量、さっと混ぜ、黒胡椒、ビネガー（あるいはレモン汁）を加えてあえたらできあがり。



LIFE-004

ふたりぶんの朝ごはん

半熟のハムエッグ

飯島奈美



材 料

- ・卵
- ・ハム
- ・サラダ油
- ・塩
- ・黒胡椒

つくりかた

- ・フライパンを強火であたためたのち、中火にして、サラダ油をうすくひく。
- ・ハムをのせ、つづいて卵を割り入れる。
数はお好みで。
- ・白身が、白くなってきたら、
フライパンのふちからサラダ油をまわしかける。
- ・塩をぱらっとふり、水を少量さして、フタをする。
- ・黄身の表面がうっすら白くなったら、フタをとり、黒胡椒をふって、できあがり。



LIFE-004

ふたりぶんの朝ごはん

バタートースト

飯島奈美



材 料

- ・パン
- ・バター

つくりかた

- ・パンを6枚に切り、あらかじめあたためておいたオーブントースターに、おしりから入れる。
- ・うっすらきつね色になったら取り出し、片面にバターをのせ、すぐに戻す。
(途中でトースターのスイッチは切らない)
- ・バターからじわじわと泡が出たらできあがり。

