

アンサンブルエッグ（2人分）

じゃがいも1こ、たまご2こ、ミニトマト3こ、ロースハム2枚、えだまめ12つぶ
塩 ひとつまみ、こしょう 少し、牛乳 おおさじ1、電子レンジで使える容器1つ、はし

①



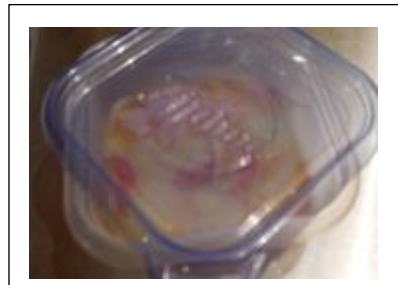
- ・電子レンジで使える容器の内側に、サラダ油をぬっておきます。
- ・じゃがいもは、皮と芽を除いて、いちょう切りにし、水にさらします。電子レンジ600ワットで1分間あたためて、冷まします。
- ・ミニトマトは、4等分に切ります。
- ・ロースハムは、2cm程度の大きさにちぎります。

②



- たまごをほぐし、①の材料を入れ、混ぜ合わせます。
*ロースハムの味があるので、塩はひかえめに入れましょう。

③



容器に入れ、フタをしめないように乗せて、電子レンジ600ワット1分間あたためます。取り出して、はしで混ぜ、さらに1分間あたためます。

ふたをはずして、表面に固まっていない、たまごの液があったら、容器を傾けて隅に流し、再度、電子レンジで30秒程度あたためます。

④



アンサンブルエッグを取り出しやすくなるよう、容器とたまごの間にはしを入れて一周させ、お皿に取り出します。人数分に切り分けて出来上がりです。

