

【同時調理】フライパン1つでつくる1人前の朝食レシピ
～手づくりパン・ゆで卵・ウィンナー・ゆで野菜～



エコ・クッキング・ポイント

- 1つのフライパンで4種類を同時に調理して、エネルギーを大幅に節約。

省
エネ

材料 (1人分)

〈パンの材料〉

薄力粉 …………… 100g
ベーキングパウダー …… 小さじ1
水 …………… 70cc
オリーブオイル …………… 小さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
塩 …………… 少々

〈その他の材料〉

卵 …………… 1個
ウィンナー …………… 2～3本
野菜 …………… 適宜
* ブロッコリー、インゲン、アスパラガスなど

作り方

- ① ボウルにパンの材料全部を入れてざっくりと混ぜ、できた生地を2等分してフライパンに置く。
- ② 卵がのる位の大きさの4つ折りにしたクッキングペーパーを袋状にしたなかに、水を小さじ3含ませ、フライパンの上に置き、その上に卵をのせる。
- ③ 空いているスペースにウィンナーを置いて、ふたをして中火の弱で5分間加熱する。
- ④ 5分経ったらふたを開け、パンとウィンナーをひっくり返し、さらに3分間、中火の弱で加熱する。
- ⑤ 3分経ったら火を止め、軽く塩を振った野菜を入れ、ふたをして約3分間蒸らしてできあがり。
* 野菜が硬いときは、野菜だけをフライパンに入れ、少量の水(小さじ2～3)で蒸し煮する。

つくってみました!

手間要らずなパン、おいしい～!
違う野菜でくりかえし作り
たくなる朝ごはん。

県温暖化防止活動推進センター