

グリルで5分 いろいろトーストセット

材料（1人分）

食パン（5枚切り）・・・1枚
冷凍ポテト・・・2本
卵・・・1個
ベーコン・・・1/3枚
アスパラガス・・・1本
黄パプリカ・・・1/4個
ピザ用チーズ・・・適量
ピザソース・・・適量
ハーブソルト・・・適量
オリーブオイル・・・適量

下ごしらえ

- ・冷凍ポテトは常温にする
- ・アスパラガスは下部の皮を剥き、半分に切る
- ・黄パプリカは縦に1cm厚さに切る



作り方

- ① アルミカップに冷凍ポテトをのせてハーブソルトをふり、ピザソース、ピザ用チーズをかける。
- ② 別のアルミカップにベーコンをのせて卵を割り入れる。
- ③ グリルプレートの中央に①のポテト、②の卵を並べる。
プレートの手前にアスパラガス、黄パプリカを並べてハーブソルト、オリーブオイルをかける。
グリルプレート：3分 加熱をする。
- ④ 一度グリルを開け、アルミカップをよせて食パンをおく。
グリルプレート：2分 追加で加熱をする。
- ⑤ 食パンの上にベーコンと卵、アスパラガス、黄パプリカをのせる。
ポテトと器に盛り付ける。

- 旬の野菜やボリュームを出したいときにはウインナーもおすすめです。
- おかずを多めにすればお弁当のおかずにもなります。

