

## エッグスラット



### Point

半熟具合は加熱時間で調整します。

### 材 料 1人分

卵	1個
じゃがいも	1個(100g)
塩	ふたつまみ
胡椒	少々
牛乳	大さじ1
オリーブ油	小さじ2

ロサンゼルス発祥の卵料理。  
野菜やパンはお好みで添えてください。



エネルギー 184kcal

たんぱく質 8.9g 脂質 10.3g 炭水化物 18.9g 食物繊維 8.9g 塩分 0.7g

- 1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、耐熱容器に入れて、ラップをかけ、電子レンジに4分かける。(600W)
- 2 1を熱いうちにマッシュし、塩、胡椒、牛乳、オリーブ油を加えて混ぜ合わせる。
- 3 器に2を入れ、卵を割り落とす。
- 4 鍋（または高さのあるフライパン）にフキンをひき、3を入れる。器の半分ぐらいまで水を入れ、蓋をし、沸騰してから、5分加熱して出来上がり。(蓋がない場合はホイルで覆う)