

今月の食材
卵

アボカド目玉焼き

材 料 (2人分)

- ・卵 ……2個
- ・アボカド ……1個
- ・黒コショウ(粗びき) ……少々
- ・しょうゆ ……小さじ1



作り方 (調理時間 約10分)

- ① アボカドを縦半分に切り、種を外したら凹んだ部分を
大さじ1程度くりぬく。
- ② くりぬいたアボカドは細かくカットしてのせる。
- ③ 卵を真ん中に割り落とし、オーブントースターで約7分
焼く。
- ④ オーブントースターから取り出したら黒コショウをふり
しょうゆをかけて完成。

半熟の黄身とアボカドの滑らかさがベストマッチ