



Enjoy! Try!



ヨーグルトースト (卵&ハム)

調理時間 10分

カロリー 308kcal (1人分)

材料(1人分)

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 大さじ5

お好みのパン 1枚

卵 1個

ハム 1枚

塩・こしょう 適量

ブラックペッパー 適量

作り方

- ① パンの周囲に、プレーンヨーグルトを盛り上げるようにのせてふちを作ります。
- ② ①のふちの中に卵を割り入れ、適当に切ったハムをのせ、塩・こしょうをふり、トースターで5分ほど焼き、ブラックペッパーをふります。