

—パレットストーブであさごはん—

調理器具はフタつきスキレットを使います。



**まずは調理前にストーブにアルミホイルを敷いてください！
油などが付着すると錆びる恐れがあります！！**

ホイルを敷いたら、その上にスキレットを置いて10分ほど温めます。スキレットが温まったら油を少量引きます。ウィンナーを入れて焦げ目がつくまで焼きます。片面に焦げ目がついたらひっくり返します。

ひっくり返したウィンナーを端に寄せ冷凍ミックスベジタブルを炒めます。ある程度ミックスベジタブルに火が通ったら卵を落とす場所を空けて卵を落とします。白身の端に火が通り始めたら大匙1杯半ほどの水を入れてフタを閉めて蒸し焼きにします。フタを開けて確認しながらお好みの固さまで卵に火を通してください。

