

## ●オーブン焼きフレンチトーストカルボナーラ風

### 【材 料】(2人分)

・食パン(耳つき)	: 1/2 斤	<卵液>	
・パルメザンチーズ	: 大さじ2	・卵	: 1個
・ベーコン(短冊切り)	: 25g	・牛乳	: 80ml
・オリーブ油	: 大さじ1	・塩	: 少々
・黒こしょう	: 少々	・白こしょう	: 少々
(あらびき)			
・卵	: 1個		

### 【作り方】

- ① 食パンは耳つきを用意。断面を上置き、耳の内側約1cmのところに切り込みを入れる。パンを底面から引き剥がすようにして中身を取り出す。中のパンは一口大に切る。
- ② 卵液を作る。ボウルに卵と塩を入れて溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ合わせる。白こしょうと、あればナツメグを加えて味を調える。
- ③ ②の卵液に①の一口大に切った食パンを加える。パンが卵液を吸ったら、衣をつけるようにパルメザンチーズをまぶす。
- ④ ③をくり抜いた①のパンにすき間なく詰め、短冊切りにしたベーコンを散らす。最後にオリーブ油を回しかける。

**ポイント** オリーブ油で香ばしくカリッと焼き上がる。

- ⑤ 200度に予熱したオーブンで、全体がこんがり色づくまで20分間焼く。
- ⑥ パンを焼いている間に、上にのせるポーチドエッグを作る。  
鍋に湯を沸かし、酢(分量外)を入れる。(水:カップ3に酢:大さじ2が目安)  
**ポイント** 菜箸で鍋の縁を沿わせるようにグルグル回して水流を作り、中央に卵を落とし入れる。  
水流で自然と白身がまとまるのでそのまま弱火で3分間ゆでて、冷水にとる。  
たっぷりのお湯で作るのが失敗しないポイント。
- ⑦ ⑤で焼きあがったパンに黒こしょうをふって⑥のポーチドエッグをのせて、出来上がり。