



PROTEIN ENGLISH BREAKFAST

【材料】

プロテインパンケーキ（4枚分）
プロテイン（バニラ）・・・1袋
無調整豆乳・・・70ml
卵・・・1個

サラダ(2人分)

オリーブオイル・・・大さじ1.5
レモン汁・・・小さじ1弱
粒マスタード・・・小さじ1
塩・胡椒・ブラックペッパー・・・少々
お好みの野菜・・・適量

目玉焼き用卵・・・2個

ソーセージ・・・4本

ドリンク(2人分)

スプラッシュクリスタル
（レモンorオレンジ）・・・1包
冷水orお湯（60度程度）
・・・200～240ml

【作り方】

《プロテインパンケーキ》

- ①プロテイン、豆乳、卵を混ぜる。
- ②フライパンを熱し、オリーブオイルをひき直径10cmほどの大きさに焼く。
- ③パンケーキの縁が乾いてきたら、引っくり返し反対の面も焼き、完成！

《サラダ》

- ①オリーブオイル、レモン汁、粒マスタード塩・胡椒・ブラックペッパーを混ぜる。
（味を見ながら分量調整可能。）
- ②野菜に盛り付けドレッシングをかけたら完成！

《付け合わせ》

- ①熱したフライパンにオリーブオイルをひき卵を割り入れ、同じフライパンにソーセージも入れ、水を適量入れ蓋をし火が通るまで蒸す。

出来上がった食材をお皿に盛り付ける。

《ドリンク》

- ①水（お湯）で溶かし、良く混ぜる。

