



『ボリューム卵サンド』



《材料（1人分）》

4枚切り食パン	1枚
卵	1個
砂糖	少々
バター	適量
マヨネーズ	適量
からし	適量
パセリ	適量

《作り方》

- ① 食パンは半分に切り、切り口に具をつめられるように深い切込みを入れる。切込みの中にバターをぬる。
- ② 卵に砂糖を加え、スクランブルエッグを作る。
- ③ 食パンに卵をつめ、つめた部分を上にしてオーブントースターで焼く。
- ④ 焼けたら卵の上にマヨネーズとからしを混ぜたものをぬり、その上にパセリを散らす。

☆ 料理のアピールポイント ☆

4枚切りの厚めの食パンを使うのでボリュームがあり、育ちざかりの子供も満足すると思います。

卵を焼く時にミックスベジタブルなどを加えて焼いてもおいしいと思うし、アレンジがきく料理です。