

【ワンパントースト】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	398	17.3	25.1	2.0

材料（1人分）

- 卵…1個
- マヨネーズ…小さじ1
- 食パン（6枚切り）…1枚
- バター（マーガリン）…少々
- ハム…2枚
- スライスチーズ…1枚
- レタス…1枚

作り方

- ①フライパンにバターを入れ中火にかけ、ハムをしく。
- ②卵とマヨネーズを混ぜたものを流し込む。
- ③食パンを半分に切り、隙間をあけてのせる。
- ④ハム・卵・食パンを一緒にひっくり返す。
- ⑤チーズとちぎったレタスをのせる。
- ⑥半分にたたんで完成。



※火加減はその都度調節しながら作りましょう。

ポイント！

野菜はカット野菜を使ってもOK！パン1枚で満足感のある朝食に◎ベーコン、魚肉ソーセージ、焼き鳥缶などなんでもOK！