

簡単ホットサンド

卵を割り入れた時に菜箸で卵の形をくずすことがポイントです。

材料（1人分）

食パン	6枚切り1枚
卵	1個
とけるチーズ	スライス1枚
スライスハム	1枚
油	小さじ1
塩こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ1
ケチャップ	小さじ1と1/2



エネルギー

387

キロカロリー

たんぱく質

17.5

グラム



1.

食パンの耳を端から1～1.5cm残して、中身だけを包丁でくりぬく。
フライパンをあたため、油をひいて、くりぬいた食パンの耳の部分のをせる。



2.

くりぬいた部分に卵を割り入れ、箸でほぐす。



3.

卵の上に、チーズ、ハムをのせ、くりぬいた食パンを一番上にのせる。



4.

食パンをひっくり返して、裏面も焼く。



5.

マヨネーズ、ケチャップをかける。

☆嬉野中学校 中村那流さんのレシピ☆

《ひとこと》

工夫したところは、食パンの中を切って、その中にチーズなどを入れてパンの切ったところを焼いてくっつけた所です。

