

食育

親子cooking

おやこクッキング

フライパン くり抜きトースト



☆朝ごはんを食べよう！
朝ごはんは
元気のもと！☆

■ 1人分のエネルギー 394kcal

【材料 1人分】

- 食パン(6枚切り)..... 1枚
- 卵..... 1個
- スライスチーズ..... 1枚
- ロースハム..... 1枚
- サラダ油..... 適量
- 塩、こしょう..... 適量

《作り方》

- ①食パンの耳1cmくらいを残して包丁で内側をくり抜く。(くり抜いた内側も使う)
※万が一、枠が切れても卵やチーズでくっつきます。
- ②卵を器に割りほぐし、塩こしょうする。
- ③フライパンに油を熱し、パンの枠をおき、あいているところに卵を流し入れ、少し固まるくらいに箸で混ぜる。
- ④ハム、チーズの順に入れ、くり抜いたパンの内側で蓋をする。
- ⑤中火～弱火にして両面こんがり焼き色をつける。食べやすい大きさに切り、お好みでケチャップを添える。

市民の声

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

この線に沿って内側に折りたたんで下さい。

のりしろ

のりしろ

〒

あなたの住所

お名前 男・女 歳

職業 電話番号

※必ずご記入下さい。

のりしろ