



ふわふわ卵焼きサンド

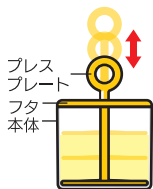
(材料)

基本の卵焼き	1枚
サンドイッチ用食パン	2枚
ケチャップ	適量
付け合わせ野菜	適量

(作り方)

- ①サンドイッチ用食パン1枚の片面にケチャップを塗ります。
- ②①の上に基本の卵焼きをのせ、残りの1枚の食パンをのせます。
- ③ラップで②のサンドイッチを軽く包み、10分程置いてから4等分に切ります。
- ④付け合わせの野菜と一緒に器に盛りつけます。

基本の卵焼きの作り方



(基本の材料)

卵 2個
マヨネーズ 5g
牛乳 小さじ2
塩 少々

- ①本体に材料を入れます。
- ②フタをしてプレスプレートを1分程上下にストロークさせ材料を混ぜ合わせます。
- ③プレスプレートを外してフタをし、電子レンジ(500W)で1分加熱します。
※1000W/40秒
- ④レンジから取り出してお箸で卵全体をかき混ぜます。(※10回程度)
- ⑤フタをしてさらに電子レンジ(500W)で30～40秒加熱します。
※1000W/20秒
卵が膨らんで固まっていればお皿に移してできあがりです。