



完熟トマトのスクランブルエッグサンド



材料(2人分)

- 各種食パン6枚切…2枚
 - 卵…2個
 - 完熟トマト(中サイズ)…1個(80g)
 - 食塩不使用バター…大さじ1
 - 塩…0.5g
- 料理写真は
他に 鶏ささみのフライ
キヤベツ千切り
トンカツソース
を使った
サンドです

*「超熟ライ麦入り」を使用した場合の栄養量です。

栄 養 量

エネルギー	272kcal	脂 質	12.4g	食物繊維	2.9g
たんぱく質	11.7g	炭水化物	30.3g	食塩相当量	1.0g

- ①卵2個をボウルに割り入れ、塩少々(0.5g)加え軽くほぐします。卵白の濃い部分をはしてほぐす程度にして、あまり混ぜすぎないほうがおいしいです。



- ②完熟トマトを一口大に切れます。



- ③フライパンを熱し、バター大さじ1加え、半分溶けたら①の卵液を流し入れ、トマトを加えます。底が固まってきたら、はしかへらで卵液を寄せて液状の部分に火を入れます。3・4回繰り返し出来上がりです(強めの中火で行います)。あまり激しく混ぜないほうがおいしいです。バターが半分溶けた時に卵液を入れ、残りのバターは卵液の中で溶かすようにしたほうがおいしいと思います。



- ④食パン(6枚切)をトーストしてはさみで切り込みを入れます。しっかりと目にトーストにしたほうが切り込みを入れやすいです。表面が焼けてすこし堅くなっているので簡単に袋状になります。



- ⑤パンにスクランブルエッグを詰めて出来上がりです。



- 鶏ささみや魚のフライにトンカツソースを多めにかけ千切りキャベツと一緒に詰めるのもおすすめです。

おすすめ食材

パスコ 食パン

- ①麦のめぐみ 全粒粉入り食パン
- ②超熟ライ麦入り
- ③発芽玄米入り食パン

