



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ります。



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、はしかへラで卵液を寄せて液状の部分に火を入れます。3・4回繰り返して出来上がりです(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。

# 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(鶏ささみのフライ、キャベツ千切り、トンカツソース)を使ったサンドです。他に



※「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

## 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

