

かんたん!おいしい!朝ごはんレシピ☀
~ほうれん草卵トースト~



〈材料 1人分〉

- ・食パン…1枚
- ・冷凍ほうれん草…30g
- ・卵…1個
- ・ハム…1枚
- ・マヨネーズ…適量
- ・塩こしょう…適量

〈作り方〉

- ①ハムは適当な長さに切る。
- ②冷凍ほうれん草は軽く水で洗い、水気を絞る。
- ③食パンにマヨネーズを塗り、四辺にほうれん草をのせる。
- ④食パンの中心に卵を割り入れ、上からハムをのせ、塩こしょうをふる。
- ⑤トースターで焼く。