

かんたん!おいしい!朝ごはんレシピ☀
～ワンパントースト～



〈材料 1人分〉

- ・食パン…1枚
- ・卵…1個
- ・お好みの野菜…適量
- ・スライスハム…2枚
- ・スライスチーズ…1枚
- ・バター…6g
- ・塩こしょう…少々

〈作り方〉

- ①食パン・ハム・チーズを半分に、野菜を適当な大きさに切る。
- ②フライパンにバターを熱し、バターが溶けたら溶き卵を入れその上に食パンを並べる。※1cmくらいの間隙を空ける。
- ③食パンの上に具材をのせ、塩こしょうで味付けをする。
- ④卵が固まりだしたらフライ返してパンごと折り畳み、フライパンを押し付けるようにしながら焼く。

奄美市健康増進課