

お好み焼きトースト



<材料(1人分)>

食パン(6枚切り) 1枚
マヨネーズ 大さじ1/2
卵 1個
キャベツ 50g
A【中濃ソース・マヨネーズ・青のり】
..... 各適量

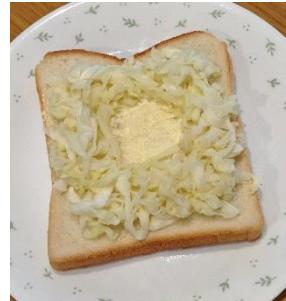


<作り方>

① キャベツは細切りにし、ラップに包んで電子レンジで1分加熱する。
※取り出すときに、火傷に注意！



② パンにマヨネーズをぬる。真ん中を少し開けてキャベツをのせ、卵を割り入れる。



③ オーブントースターで3~4分、卵が好みのかたさになるまで焼く。Aをかけて食べる。
※焦げそうなときは、アルミホイルをかける。



卵を小さい器に割つてから、パンにのせると、のせやすい。

Point

- ◆ 市販のせん切りキャベツを使ってもOK
- ◆ かなり半熟に仕上がります。とろとろの半熟卵が苦手な人は、温泉卵を使うとよいでしょう。また、日持ちはしないので、作ったらすぐに食べてください。

