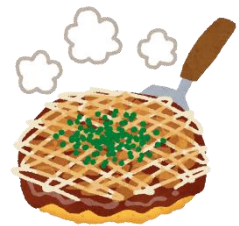


# お好み焼きトースト



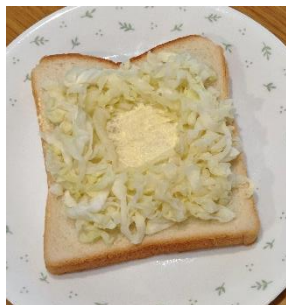
## <材料(1人分)>

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、卵が好みのカタさになるまで焼く。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。



卵を小さい器に割ってから、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。

