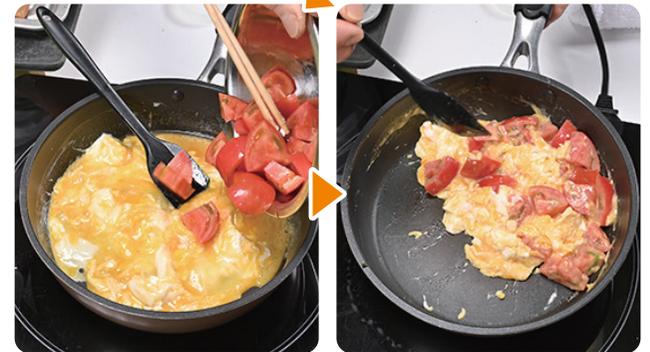




① 5枚切り又は4枚切りの食パンをトースター又はオーブントースターでこんがり焼いておきます。

② フライパンにバターを溶かし④の食材を入れ、強めの中火で卵が固まりかけるくらいまで加熱します。塩少々振ります。(卵を溶きすぎないで作る方がおいしいです。)



③ ①のパンの耳の部分からはさみで切り込みを入れ、袋状にします。②のスクランブルエッグを詰めて出来上がりです。



# 完熟トマトのスクランブルエッグサンド



- 材料(2人分)
- おすすめのパン 5枚切り又は4枚切り  
厚めにスライスした食パン
- 5枚切り 食パン…2枚
  - A ● 卵…2個
  - 完熟トマト…110g(中1個)  
2cm角に切る
  - バター…10g ● 塩…少々

※塩少々は0.5gで計算しています。

|     |                     |                  |                  |
|-----|---------------------|------------------|------------------|
| 栄養量 | ・ エネルギー……………301kcal | ・ 脂 質……………12.3g  | ・ 食塩相当量……………1.4g |
|     | ・ たんぱく質……………13.1g   | ・ 炭水化物……………37.1g |                  |