

フワットロ〜



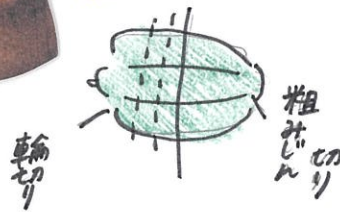
★ ぜんぶのせパン! ★



材料 (1人分)

- ★ 食パン (6枚切り) 1枚
- ★ 70センチトマト 3こ
- ★ ピーマン 1こ
- ★ 卵 Mサイズ 1こ
- ★ ピザ用とろけるチーズ 適量 (カレースプーン2杯程度)

★ ピーマンの切り方 ★



作り方

- (1) 食パンの中央をくぼませ、くぼみに黄身がくるように寄せる。
- (2) 70センチトマトは半分、ピーマンはへたと種をとって半分に輪切り、残りを粗みじん切りにする。
- (3) 輪切りのピーマンを黄身のまわりにのせ、その中にトマトをのせる。粗みじん切りのピーマンは、あいているところにのせる。
- (4) 黄身にかからないようにチーズをのせ、黄身につまようじで3箇所穴をあける。
- (5) 電子レンジ500Wで2分30秒加熱する。
(チーズがとけ、自身に火が通るまで)

穴をあけないと石炭になります!

POINT

食パンとお皿がくっついていたり、水蒸気でパンがべちゃっとしてしまうので、ひとまわり小さいお皿などを使って、食パンとお皿の間にすきまをつくって加熱するとふんわり仕上がります。

