

重ねるだけで簡単！ ワンパン朝食トースト



材料

- ・食パン（6枚切り）：1枚
- ・卵（Mサイズ）：1個
- ・スライスハム：2枚
- ・千切りキャベツ（カット済みのもの）：30g（ひとつかみ程度）
- ・ケチャップ：8g（スプーン1杯程度）
- ・有塩バター：10g（1かけら）
- ・サラダ油：3g（卵などがフライパンにくっつかない程度）
- ・（お好みで塩コショウ）

手順

1. フライパンを中火に熱し、有塩バターを入れ溶かす。そこに食パンを入れ、両面に焼き色が付くまで焼き、取り出す。
2. 火を弱火にし、そこにサラダ油を入れる。卵をフライパンに入れ、手早くかき混ぜ、卵が固まらないうちにハム、キャベツ、食パンの順で重ね、上からおさえる。
3. 卵に完全に火が通ったら、お皿をフライパンの上に重ね、ひっくり返す。
4. 最後にケチャップをかけて完成。

！余ったカット済みキャベツとハムの保存方法・活用方法！

- ・ハム1枚1枚にラップを密着させるようにして包み、チャック付きの保存袋に入れ冷蔵
庫保存⇒「簡単副菜」キャベツに千切りにしたハムと塩昆布を加えて和える
- ・チャック付きの保存袋にキャベツを入れ、空気をしっかりと抜き冷凍保存
⇒「即席コンソメスープ」お椀に解凍したキャベツと粉末コンソメを入れ、お湯を注ぐ

アレンジ例

- ♥とろけるチーズの追加
- ♥缶詰コーンの追加 など



焦けやすい
ため注意！

開封済みの食品は
傷みやすいためなるべく早く使う！