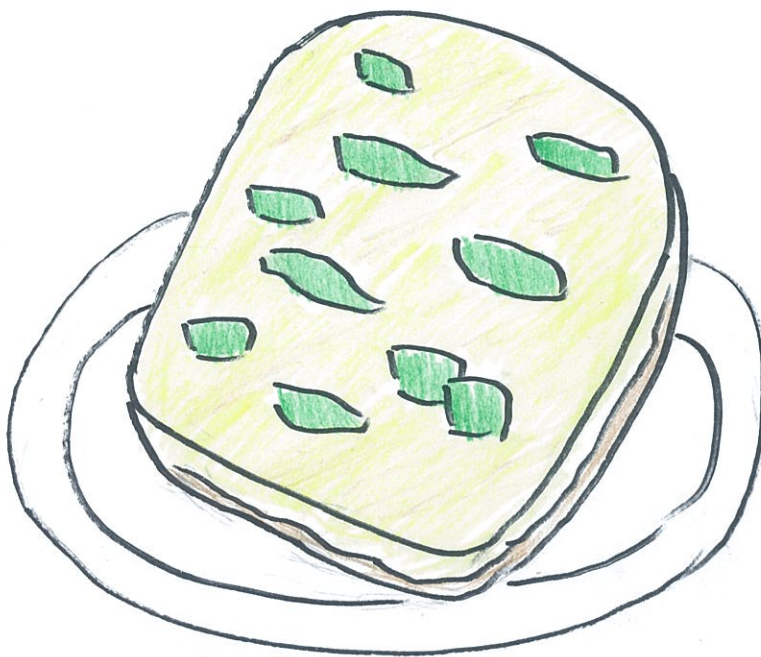


フライパンですぐできる!

卵トースト



材料

- ・食パン1枚(6枚切)
- ・卵1個(Mサイズ)
- ・冷凍カット
ほうれん草 20g
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油 適量

作り方

1. ほうれん草を電子レンジ(500W)で20秒加熱する
2. 同じ容器に卵と塩こしょうを入れかき混ぜる
3. フライパンに油をしき、火にかける
4. 油が温まったら卵を流し入れ、固まる前に食パンをのせる
5. 卵が固まったら食パンをひっくり返し焦げ色がつくまで焼く

神奈川県立保健福祉大学 実習生