

スペシャルトースト

10分で作れるのにボリューム満点

神奈川工科大学
実習生

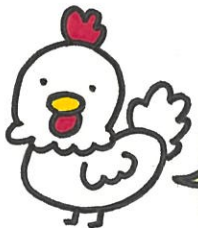


男性

でも満足の
ボリューム!!



ポテトで
ボリュームUP↑



卵の中の具材を変えて
楽しくアレンジ♪

おすすめ：干切りキャベツ
(お好み焼き風!)

材料

- ・卵 (Mサイズ) : 1個
 - ・冷凍のポテト : 1つかみ
 - ・油 : 500円玉くらい
 - ・ロースハム : 1枚
 - ・レタス : 1枚
 - ・食パン (何枚切りでもOK!) : 1枚
 - ・ケチャップ
 - ・マヨネーズ
- お好みで

★作り方★

- ① 卵を割り、溶く。
- ② フライパンに油を引き、冷凍のポテトを火炙める (解凍する)。
- ③ ポテトが解凍したら、①の卵をかけハムをのせ、フタをする (中火)。
- ④ 全体的に卵がかたまってきたら③をひっくり返し火を止める。
- ⑤ 余熱で④を焼いている間にパンを焼く。
- ⑥ 焼けたパンにレタス、④の卵をのせ、ケチャップ、マヨネーズをかける。