

ポリユーマー



サンドイッチ



～材料～

食パン：2枚

卵：1個

冷凍ほうれん草：ひとつかみ

ベーコン：2枚

油：小さじ1/2

塩コショウ：少々

～手順～

- ①ベーコンを1cm幅に切る
- ②フライパンに油をひき、ほうれん草、ベーコンを入れ火が通る程度炒める
- ③塩コショウを加え軽く炒める
- ④溶き卵を加え好みの硬さに合わせて炒める
- ⑤パンに④をのせもう一枚のパンではさむ
- ⑥食べやすいように半分に切って完成

～point～

油の代わりにバターを使用することで風味がマイルドになります！
具をはさんだ後にフライパンで焼くとホットサンド風にもなります！！