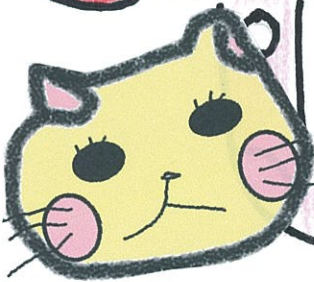


電子レンジで

卵サラダ

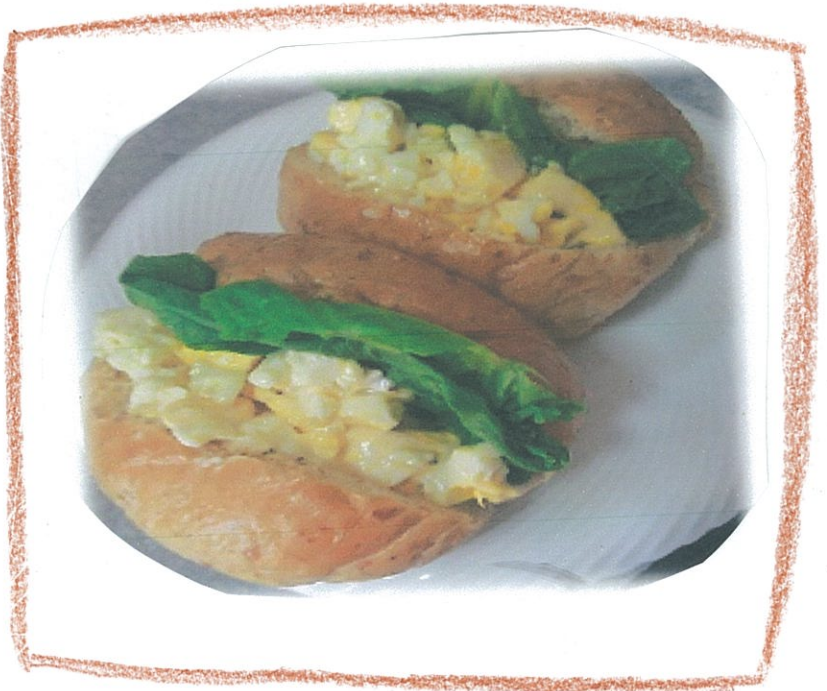
時短

ザンバイチ



材料(2コ分)

- 卵 ... 1個
- マヨネーズ... 適量
- 塩・コショウ... 少々
- ロールパン... 2個
- カットレタス... お好みで  
(パンから見える位が  
色どりがいいよ!)



卵サラダ

耐熱の容器に卵を入れて黄身につまようじで穴をあける!

**Point** → 沢山あけないとレンジで大きな音を立てるのでしっかりと!

ラップをし、500Wで1分程チン! マヨネーズ、塩・コショウを加えて卵をスプーンでつぶす! あとはパンにカットレタスと一緒に挟むだけ!

鎌倉女子大学 実習生