

シーチキンパンと卵づくし

部門	作成者
パン	森 和代
セールスポイント	簡単ですぐできる



特に工夫した点	<ul style="list-style-type: none"> ・パンにボリュームをつけて一品でも満腹感をだす。 ・栄養価の高い卵をたくさん使い、一日のエネルギーをつくる。
---------	---

材料費と調理時間	4人分・約500円 調理時間・約15分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
シーチキンパン	食パン 4枚 シーチキン 1缶 マヨネーズ 適量	<ol style="list-style-type: none"> ①シーチキンの油をとって、マヨネーズと混ぜ合わせる。 ②パンに①をのせ、トースターで焼く。
キャベツの巣ごもり	キャベツ 半分 卵 4コ 好みの調味料 4コ	<ol style="list-style-type: none"> ①キャベツを少し炒めて、周りの土手にする。(塩・こしょうを少々ふりかける) ②真ん中に卵を割って、フタをして蒸す。 ③好みの調味料(しょうゆ、マヨネーズ・ソース・ポン酢etc)をかけて、いただく。
卵スープ	卵 3コ ネギ 10cm位 白だし 適量 料理酒 適量 薄口しょうゆ 適量	<ol style="list-style-type: none"> ①しょうゆベースのスープが沸騰したらネギを入れ、弱火にする。 ②溶いた卵を上の方から流し込み、フタをしてすぐに火を止める。