



1 メニュー名	キャベツとハム卵サンド	
2 出来上がり		
3 レシピの紹介	<p>冷蔵庫で余った食材を炒めてサンドした簡単なメニューです。 食材の他、バターをマヨネーズや粒マスタードに替えても楽しめます。</p>	
4 材料、分量	材料(2人分)	
	材料名	分量
	食パン	2枚(5枚切り)
	キャベツ	2枚(110g)
	ハム	2枚(20g)
	卵	2個
	ピーマン	1個(25g)
	油	小さじ2
	塩・こしょう	少々
バター	約10g	

	写真	手順
5 作り方	<p>1</p> 	<p>キャベツとピーマンは種とワタを取ってから細切りにする。フライパンに油小さじ1をひいて炒めたら、一旦取り出す。</p>
	<p>2</p> 	<p>ボウルに卵を割りほぐし、塩、こしょうを入れて混ぜる。油小さじ1をひいたフライパンに流し入れ、中火で素早くかき混ぜながら焼く。</p>
	<p>3</p> 	<p>食パンを半分に切り、切り口に切り込みを入れ、具が入るようにする。食パンの内側にバターを塗り、ハムと1と2を挟んで出来上がり。</p>
6 コツ・ポイント	<p>キャベツ、ピーマンは細く切っておくと、パンにはさみやすくなります。バターをマヨネーズやケチャップ、粒マスタードなどに替えることで、味付けのアレンジも出来ます。</p>	
7 このレシピの生い立ち	<p>家庭で残りがちなキャベツを有効利用する為に考えた料理です。余った食材を、炒めてサンドしただけで、ボリュームのある一品が出来上がりました。</p>	