|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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。 | | | |
| 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 | | 1枚（55ｇ） | |
| 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 | |
| ５　作り方 |  | 写真 | | 手順 |
| 1 |  | | 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。 |
| 2 |  | | 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。 |
| 3 |  | | 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。 |
| ６　コツ・ポイント | 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。 | | | |
| ７　このレシピの  生い立ち | 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。 | | | |