|  |  |
| --- | --- |
| 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。 |