

料理名

玉子サンドとブロッコリーの塩コショウ揚げ

<材料 (2人分)>

ゆで玉子 1コ、食パン8枚切 2枚  
 マヨネーズ 大さじ 1.5杯  
 塩、こしょう (少々)  
 ブロッコリー (ゆでたもの)  
 2~3房  
 こま油 小じ 1杯  
 塩 少々

<作り方>

ゆで玉子をつぶして、マヨネーズと塩こしょうを加えてよく混ぜる。  
 耳を落とした食パンにゆで玉子をぬる。(耳がないほうが食べやすい)  
 玉子のフィリングをおろしカマで2枚のパンではさま、食べやすく4等分にして完成。  
 ブロッコリーは小房に切ったものを、こま油と塩であえて完成。  
 牛乳と一緒にどうぞ。

<完成図 (写真かイラスト)>



<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

ゆで玉子は前日に作っておく。  
 ブロッコリーも前日にゆでておく。

パンはパサつくので、耳は切りはなして使用するほうが食べやすい。  
 とにかく朝はぬるだけ、あえるだけ、なるべく工程が少なくなるよう前日準備がポイント。食べる時間も、食べやすく短時間で済ませられるよう、品数も少なく、朝食と別食同時に食べられるのもポイント。

「朝食早起き朝ごはん」



家でのエピソード等、自由に記入してください。

前日に準備しておくことで短時間でできますね。野菜も一緒にとり、栄養バランスばっちりです。