

# 厚焼き卵のサンドイッチ おべんとう

## 今月のおべんとう



### ●調理のポイント

サンドイッチに塗るバターは、具材の水分がパンにしみこむのを防いでくれるので、すみずみまでしっかり塗るようにしましょう。サンドイッチを切る時は、包丁を温め、のこぎりを使うようにスライドさせて切るのと型崩れを防ぐことができます。そら豆は、黒い部分に包丁で浅く切り込みを入れてからゆでると、皮が剥きやすくなります。（指導／江上料理学院副院長・江上佳奈美）



（お弁当箱のサイズによって、入れる量を加減しましょう）

### ●サンドイッチ

#### 《材料》

卵 3個

A（マヨネーズ 小さじ1杯、牛乳 大さじ2杯、塩 小さじ1/3杯、砂糖 小さじ1杯）

サラダ油 少々

春キャベツ 1枚

ハム 1枚

バター 少々

サンドイッチ用パン 4枚

#### 《作り方》

- ①ボウルに卵を割りほぐし、Aの調味料を合わせる。
- ②卵焼き器に薄くサラダ油をひ

き、①を一度に入れる。軽くかき混ぜ、固まってきたら、フライ返しで裏返す。軽く押さえて形を整え、取り出して冷ます。

- ③キャベツは千切りにする。
- ④2枚の食パンの片面にバターを塗り、その面に②をはさむ。その時、卵焼きはパンに合わせてトリミングする。
- ⑤もう2枚の食パンも片面にバターを塗り、その面に千切りキャベツとハムをはさむ。
- ⑥ラップで全体を包み、皿などで軽く重しをして落ち着かせたから、ラップをとって弁当

箱に合わせて切る。

### ●そら豆のチーズあえ

#### 《材料》

そら豆 5～6個

粉チーズ 小さじ1/3杯

マヨネーズ 小さじ1杯

#### 《作り方》

- ①そら豆はゆでてザルにあげ、薄皮をとる。
- ②マヨネーズと粉チーズであえる。

●キウイ 適量

●プチトマト 適量