

## 料理名：ネギ三昧入り卵焼きサンド



ネギ三昧	20 g	卵	1 個
トマト	60 g	粉チーズ	小さじ 1
キュウリ	20 g	のり	1/4 枚
レタス	5 g	マヨネーズ	適量
食パン	1 枚	サラダ油	小さじ 1

### 作り方

- ①ネギ三昧は小口切りにし、ときほぐした卵、粉チーズと合わせ、熱したフライパンで卵焼きを作る。(食パン 1/2 枚の大きさ)
- ②トマトは 7 mm幅に切り、キュウリは斜め薄切りにする。
- ③食パンは半分に切り、マヨネーズを塗る。
- ④③の片方にレタス、キュウリをのせ、のりではさんだ①を置き、トマトものをのせ、パンではさむ。