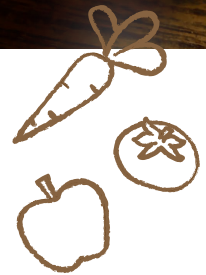




野菜と果物の食パンでつくる エッグポテサラサンド



材料 作りやすい分量(2人分)

野菜と果物の食パン・・・2枚
 ジャがいも・・・小1個
 ゆで卵・・・1個
 コーン・・・15g
 玉ねぎ・・・1/8個(15g)
 レタス・・・2枚
 ハム・・・2枚
 A マヨネーズ・・・大さじ2
 A 顆粒コンソメ・・・小さじ1/4
 A 塩・こしょう・・・少々
 バター・・・8g

作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱して潰す。
- ② 玉ねぎは薄切りにして水気を絞る。ハムは短冊切りにする。
- ③ ①に②の玉ねぎ、コーン、Aを入れて混ぜた後、ゆで卵を粗く潰してざっくりと和える。
- ④ 「野菜と果物の食パン」2枚の片面にそれぞれバターをぬる。「野菜と果物の食パン」に、レタスをちぎってのせて、③のポテトサラダをのせ、レタスをのせて、もう1枚の「野菜と果物の食パン」で挟む。
- ⑤ ラップで包み10分ほど置き、半分に切る。