

厚焼き卵サンド



で時短レシピ
30分

簡単ですぐに作れて美味しい軽食、厚焼き卵のサンドイッチはいかが？

大好きなふわふわ食パンにはさまれたジューシーな卵焼き、思い浮かべるだけで美味しそう…。ふんわり甘いけど栄養豊富でヘルシーだから、朝ごはんや昼ごはん、おやつにもぴったり！家族みんなが大好きな一皿です！

材料

- たまご 2個
- スペイン産エクストラバージンオリーブオイル 小さじ1
- 牛乳 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- 食パン 2枚
- マヨネーズ 大さじ1/2
- マスタード 大さじ1/2e

作り方


卵2個に牛乳とみりんを大さじ1杯ずつ、塩少々を加えて混ぜる。

卵焼き器にスペイン産エクストラバージンオリーブオイルを引き、弱火で卵液をかき混ぜながら食パンよりやや小さめの四角に焼き固める。

マスタードとマヨネーズを大さじ1/2ずつ混ぜ、耳を切った食パンに塗る。

厚焼き玉子を挟んで半分に切り、完成！



スペイン産
オリーブオイル 

WORLD LEADERS