

～和風～

## 厚焼き玉子サンド



### 卵の豆知識



- ・栄養価が高い。
- ・玉子の黄身の色は、食べるえさの種類によって変わる！  
お米を食べているにわとりは白っぽい玉子ができるよ。

～材料2人前～

A	食パン	2枚
	玉子	2個
	だし醤油	適量
	みりん	少々
	マヨネーズ	適量

### +野菜

レタスやきゅうり、ミニトマトなど包丁を使わずお手軽に用意できる野菜がおすすめ！



### 【作り方】

- ①A を混ぜ合わせフライパンで食パンの大きさに焼く。
- ②パンにマヨネーズを塗り、①の玉子焼きをのせる。
- ③もう一枚のパンで挟む。