

～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。