

# <かんたん卵サンド>



## ○材料

卵・・・1～2個

マヨネーズ・・・大2

きゅうり・・・1/2本

サンドイッチ用パン・4枚



## ○作り方

レンジで作った炒り卵にマヨネーズを直接入れる。

パンにマヨネーズ卵を塗ってきゅうりをはさんで重ね、食べやすく切る。



◆レンジで作る炒り卵：丈夫なコップに卵を割り入れ、さいばしで良く混ぜ合わせる、ラップなしで600Wのレンジなら1分程度加熱。レンジから取り出してよくまぜる。レンジから取り出す時熱いので布巾などを使って持ちましょう。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)