

野菜たっぷりたまごサンド



🕒 所要時間 15分

🍳 余熱(ゆで卵)

【材料】4人分

卵	4個
サニーレタス	大2枚
アボカド	1個
トマト	小1個
玉ねぎ	1/2個
生ハム	4枚
スライスチーズ	2枚
食パン	4枚
バター	20g

<マスタード>

マヨネーズ	大さじ2
粗マスタード	小さじ1.5
粗挽きブラックペッ パー	少々

🍴 調理手順

1. ボウルに<マスタードソース>の材料を入れて混ぜ合わせる。
2. **ゆで卵を作る** ビタクラフト鍋に卵と水50ccを入れてフタをし、中火にかける。蒸気が上がれば弱火にして3分加熱し、**火を止めて7分おく**。冷水につけ、殻をむき、適当な大きさに切る。
3. サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。アボカドは皮と種を取りスライスし、トマト、玉ねぎも同様にスライスする。
4. パンをトーストする。ビタクラフトフライパンにフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱する。パンを並べ、弱火にし、焼き色をつける。
5. (4)のパンにバターを塗り、(2)、(3)、生ハム、スライスチーズを彩りよくのせて<マスタードソース>をかけてサンドし、適当な大きさに切る。