

たまごサンド



材料 2人分

たまご 2～3個

マヨネーズ 大さじ1～2

塩・こしょう

パン（食パン、バゲットなど）

彩りとして 枝豆やレタスなど

作り方

①卵は固ゆで（14分位）にし、あら刻みにする。

②ボールにゆで卵を入れ、マヨネーズ、塩、こしょうで和える。

※隠し味として砂糖をほんのひとつまみ入れると味に深みがでるようです。

③食パンなどお家にあるパンに卵の具をサンドします。

※食パンやロールパンにはマーガリンやからしバターを塗っておきます。

④枝豆やキュウリ等の緑の野菜を卵に入れたり、レタスなどを一緒にサンドしたりすると彩りもよく、野菜も一緒に食べることができます。

夕食レシピの紹介ということでしたが、臨時休校中は三食の食事作りに頭を悩ますことが多くあります。たまごサンドは、どこのおうちにもある食材で簡単にでき、食事の時間がずれても冷める心配がなく、とても重宝します。我が家では、残りものの野菜と卵でアレンジしたサンドイッチを楽しんでいます。