

【小学生の部】 柳井南小学校6年生の作品

フライパンでできる 好きなものぎゅーぎゅーやきサンド

優秀



作品のアピールポイント

苦手なトマトや野菜をはさむとおいしく食べられ、切った時に色どりもいいです。

審査員のコメント

彩りよく、これ一つでも栄養バランスがよく、朝食に最適です。野菜もおいしく食べられます。

材 料 (1人分)

食パン(5まい切り)・1まい
バター・・・ひとかけ
卵・・・1個
塩こしょう・ひとつり

トマト・・・小1/2個(50g)
えだ豆・・・適量(10g)
ハム・・・1枚
スライスチーズ・・・1枚
ポテトサラダ・適量(60g)

作 り 方

- ①トマトを1cm角に切り、えだ豆をさやから出す。卵をといて、塩こしょうをまぜておく。
- ②食パンをみみから1cm内側を四角に切りぬく。
- ③フライパンにバター半分を熱し、食パンの外側を入れ、その内側にとき卵を流し入れ、トマト、えだ豆、ハム、チーズ、ポテトサラダの順に入れ、切りぬいた食パンを上のにせておさえる。
- ④かた面がカリッと焼けたら裏返し、残りのバターをフライパンのふちから加えてかた面も焼く。