



ワンパン
ホットサンド

調理時間
約10分

1人あたり
カロリー
396.5
kcal



※写真はイメージです。

ワンパンホットサンド

●調理時間/約10分 ●カロリー/396.5kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

【材料2人分】

食パン6枚切り	2枚	塩	少々
スライスチーズ	2枚	白こしょう	少々
ハム	1パック	バター	20g
卵	3個	パセリ	少々

【作り方】

1. 卵を溶いて、塩・白こしょうで味を調える。食パン・チーズ・ハムは半分に切る。
2. フライパンでバターを熱し、①の卵液を入れる。
すぐに食パンを入れて、卵が絡んだらすぐにまた裏返す。卵が固まるまで焼く。
3. 卵が焼けたら裏返して、それぞれのパンの上に半分に切ったハムとチーズをのせる。
4. パンからはみ出ている卵を、パンにのせるように折りたたむ。
両側のハムとチーズを合わせるように折りたたむ。
5. 仕上げに両面をこんがり焼く。①～⑤の工程を2回行って2個つくる。