

## ツナと卵のホットサンドイッチ



### Point

ケチャップと粒マスタードはお好みで添えてください。

### 材料 2人分

食パン（6枚切り）	1枚
卵	1個
ツナ缶（水煮）	1/2缶
塩、胡椒	各少々
シュレッドチーズ	大さじ1
オリーブ油	小さじ1
ケチャップ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1/2
添え野菜（お好みで）	適量

エネルギー 367kcal

たんぱく質 17.5g 脂質 19.5g 炭水化物 31.8 (糖質 29.5g 食物繊維 2.3g) 塩分 1.4g

- ① 食パンの中央を四角く切り抜き、中身は取っておく。
- ② 卵を割りほぐし、ツナ、シュレッドチーズ、塩、胡椒を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油をひいて中火で熱し、外側の食パン（くり抜いた方）を置く。パンの中央の空いた部分に、②の卵液を流し入れる。
- ④ 卵が半熟状になるまで菜箸で軽く混ぜ、取っておいたパンの中身を上にのせる。
- ⑤ 上下を返し、両面に焼き色がつくまで焼く。