



時短ワザ

作業
10分

お好みの具材でアレンジが無限に！

ミルクそぼろと たっぷりキャベツの ワンパントースト

[材料] 1個分

食パン(6枚切り).....	1枚
キャベツ.....	50g
「マヨネーズ.....	小さじ1
A 粒マスタード.....	小さじ1
卵.....	2個
よつ葉北海道スキムミルク.....	大さじ1
よつ葉バター(加塩).....	3g
ちょい置きレシピ p10 ミルクそぼろ.....	40g

[作り方]

- 1 食パンは半分に切る。
- 2 キャベツは千切りにしてAを混ぜる。
- 3 卵をボウルに割り入れ、スキムミルクを加えてよく混ぜる。
- 4 フライパンにバターを入れて弱火であたため、③を流し入れて全体に広げる。
- 5 ①を入れ、すぐにパンだけ裏返し、2cmほど間をあけて並べる。
- 6 片側に②、もう片側にミルクそぼろをそれぞれ押し付けるように平らにのせる。
- 7 周りの卵をパン側に折りたたみ、具材を挟むようにパンを折り重ねる。
- 8 斜めに包丁を入れて半分に切り、器に盛る。

point



卵に
スキムミルクを
加えると
やさしい甘さの
ふんわり食感に

動画で
見る

