

厚焼き玉子サンド



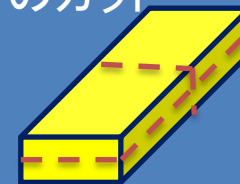
《 作り方 》

調理時間は約10分です。

- ① 冷凍のQPうまみ厚焼きたまごを自然解凍し、縦半分にカットさらに厚さ半分にカットし、食パンと同じような大きさにカットする。
- ② 冷凍の食パン(6枚切)を自然解凍し、表面にカラシマヨネーズを塗り、グリーンリーフ・スライスハムを乗せる。
- ③ カットした厚焼きたまごを乗せ食パンでサンドする。(食パンにはカラシマヨネーズを塗る事。)
- ④ 食パンの耳をカットし、横に2~3等分にカットしてトレーに盛り付ける。
- ⑤ 最後にパセリを乗つけて完成です。

だし巻き玉子のカット方法

だし巻き1本から4枚にカットします。



《 材料 : 1人分 》

	メーカー名	商品名	規格	分量	単価
具材	※ テーブルマーク	冷凍食パン8枚切(2枚P)	1 P	2 枚	64 円
	※ ケンコーマヨネーズ	惣菜亭®冷凍厚焼き卵	500 g	1/4 切	125 円
	※ ユーキフーズ	グリーンリーフ	300 g	5 g	30 円
	※ ユーキフーズ	パセリ	50 g	1 g	20 円
自店調達	※ キューピー	カラシマヨネーズKN	200 g	30 g	20 円
		スライスハム		1~2 枚	? 円

栄養分析表

(参考数値です。分量・調理方法により変動します。)

熱量	265 kcal
水分	51.1 g
蛋白質	8.5 g
脂質	14.9 g
炭水化物	23.7 g
灰分	1.7 g
ナトリウム	508 mg

上記分量はあくまでも目安です。製造する食数に合わせて調整して下さい。
又、具材を変える事でいろいろなパターンをお楽しみ下さい。

