

ハムたまごチーズトースト

【材料（1人分）】

食パン（6枚切り）	1枚
卵	1個
ハム	1枚
チーズ（溶けるタイプ）	1枚
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1



【作り方】

- ① 食パンを四角くくりぬく。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、温める。
- ③ 温まったら、食パン（四角くくりぬいた外側の耳の部分）を入れ、その中に卵を割り入れ、こしょうをふり、よくかき混ぜてふわふわにする。
- ④ 卵が半熟になったら、その上にハム、チーズ、くりぬいた食パンを順番にのせてこんがりと焼き目がつくまで両面焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさにカットして出来上がり。

朝食にぴったりのトーストです。

ハムたまごチーズトーストにサラダやスープをプラスするとバランスよく食べられます。
チーズは違う種類のチーズを2種類使ってダブルチーズにして食べるのも美味しいですよ。