



【バナナのホットサンド】



井崎 真也 (いざき・しんや) さん

材料 (1人分)

バナナ	1 本 (90g)	卵	1 コ
ハム	2 枚	オリーブ油	小さじ 1/2
きゅうり	60g	塩	ひとつまみ
食パン (厚さ 2 センチ)	2 枚	マヨネーズ	適量

手順

- (1) バナナは両端を切って皮をむき、4 等分の縦の薄切りにする。
きゅうりは、斜め薄切りにする。
- (2) 卵に塩を加えて溶き卵を作る。フライパンにオリーブ油をひき、中火で熱し、溶き卵を入れてスクランブルエッグを作る。ふんわりしたら一旦取り出す。
- (3) 食パンにマヨネーズを塗る。きゅうり、ハム、スクランブルエッグをのせ、その上に 2 枚目のハム、バナナをのせて食パンで挟む。
- (4) ホットサンドメーカーで中火で焼き、両面に焼き色がついたら完成。