

1人前：約536kcal

トマトオムレツのサンドイッチ

[材料(2人分)]

卵……………2個
トマト……………1/2個
塩胡椒……………適量
生クリーム……………大2

食パン……………4枚
粒マスタード……………大2

バター……………10g

[作り方]

- ①ボウルに卵を割り入れ1cm角に切ったトマト、塩胡椒、生クリームを混ぜ合わせます。
- ②フライパンにバターを熱して①を強火で手早く混ぜながら形を整えます。
- ③食パンに粒マスタードを塗って②をはさみ、軽く重しをして30分ほど冷蔵庫に寝かせて2等分に切り、器に盛り付けてできあがり。
※パンの耳はお好みで切ってください。

