

栄養たっぷりラピュタパン

調理時間 25分



上千葉小学校5年 森 暖斗

半じゅくたまごがトロトロでおいしいです。小松菜がシャキシャキ感があっておいしいです。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

小松菜

材料（4人分）

- 小松菜・・・・・・・・・・1束
- ソーセージ・・・・・・・・4本
- 卵・・・・・・・・・・4個
- ピザ用チーズ・・・・80g
- マヨネーズ・・・・大さじ6
- 食パン（6枚切り）・・4枚
- キウイ・・・・・・・・・・4個

作り方

- ①小松菜を水で洗い、ラップでくるんで電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ②ソーセージを4等分に切る。
- ③①の粗熱を取り、水分をしぼったら3cmの長さに切る。
- ④食パンの耳に沿ってマヨネーズで土手を作る。
- ⑤④の内側に②と③をのせる。
- ⑥⑤に卵を中央に割り入れる。
- ⑦⑥にピザ用チーズをのせる。
- ⑧⑦をトースター1000Wで2枚ずつ6分焼く。
- ⑨⑧を盛り付け、まわりに輪切り4等分に切ったキウイをそえる。