

8/11 (木) たまごサンドとカルコーク (磯永由紀さん)

 たまごサンド 1人分532kcal
 カルコーク 1人分152kcal

(材料2人分)

<たまごサンド>

 {たまご(L) : 3個
 {砂糖 : 大さじ1 2/3

バター : 15g

ケチャップ : 適量

 {きゅうり : 50g
 {塩 : 少々

サンドイッチ用食パン : 4枚

{マスタード : 小さじ2

{マヨネーズ : 大さじ1 1/2

<カルコーク>

{カルピス : 大さじ2×2

{コーラ : 180ml×2

- ① きゅうりは斜め薄切りにする。
- ② ボウルにたまごを割り入れて、砂糖を加え混ぜ合わせる。フライパンにバターを入れ、たまごを加えてフワッと焼く。
- ③ ボウルにマスタードとマヨネーズを混ぜ合わせ、パンの片面に適量塗る。
- ④ ③のからしマヨネーズを塗った方を上にしてパンを並べ、2枚にはきゅうりを並べて、軽く塩をふり、もう2枚は②のたまごをのせて、ケチャップをかけ、きゅうりとたまごのパンを重ね合わせ、パンの耳を落として、3等分し、器に盛る。
- ⑤ カルコークを作る。コップに氷を入れ、カルピスを入れて、コーラを注ぐ。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。