

「タイニーシュシュ」の ベーコンエッグサンド

ハクサイのレンピ



「タイニーシュシュ」のきれいなグリーンと
目玉焼きが食欲をそそるバランスサンドイッチ

材料 (1人分)

「タイニーシュシュ」ハクサイ…1～2枚
食パン……………2枚
卵……………1個
ベーコン……………2枚
バター、または、マーガリン………適量
マヨネーズ……………少々

作り方

- ① 「タイニーシュシュ」は食パンの大きさに合わせて切り、水気をよく拭き取ります。
- ② 卵は目玉焼きにします。ベーコンは半分に分けて焼いておきます。
- ③ 食パンにバター、または、マーガリンをぬり、「タイニーシュシュ」をしきます。その上に、ベーコン、目玉焼きを乗せ、マヨネーズ少々を細く絞り出します。
- ④ もう一枚の食パンで挟んで、がぶり！といただきます。

ワンポイント

ヨーロッパではサンドイッチにハクサイを使うこともあるのだそう。「タイニーシュシュ」はみずみずしくて口当たり爽やかなので、レタス感覚でサンドイッチに使えるのです。