

マッシュルームオムレットサンド

☆ひとくちメモ☆

オムレットにチーズをプラス

してもいいですね♪

カルシウムもアップします！



～ 作り方 ～

- ①マッシュルームを粗みじんに切る。
- ②レタスは洗って水気を切り、ちぎっておく。
- ③フライパンに多めのオリーブ油（分量外）を熱し、ベーコンを焼く。焼き目がついたら、取り出す。
- ④①を炒め、塩こしょう（分量外）で味付けする。
- ⑤溶いた卵を加えて、30秒ほど待つ。周りが固まってきたら、ヘラでゆっくりかき混ぜ、火が通るまで炒める。
- ⑥パンにレタスとベーコン、オムレットをはさみ、お好みでケチャップとマスタードをかけて完成。

材料	分量（2人分）
パン	2個
☆マッシュルーム	3個
☆卵	2個
ベーコン	4枚
レタス	2枚
ケチャップ・マスタード	適量

※☆が付いている材料が仁淀川町の食材です。

