

ハムで包む

ハム卵焼き



★材料（2人分）

材 料 名	分 量
プレスハム	4枚
卵	2個
マヨネーズ	大1
サラダ油	適量
ケチャップ	適量

★作り方

1

卵とマヨネーズをよく混ぜ合わせる。

2

中火で熱したフライパンにサラダ油をひいて、ハムを並べ、ハムの上に卵を流す。

3

さい箸で卵をなじませながら半熟になってきたらハムごと半分に(半月型に)たたむ。

4

ケチャップをかけて完成。
※包丁いらずで
お弁当にもおすすめ！