

伝えて
いきたい!

滋賀の食材で ほっこりうちの味

第42回 ハムと卵とチーズのトースト

組合員と
一緒に
開発しました

もれなく
10
ポイント



1094

ポコ・ア・ポコ(丸栄製パン)
滋賀県産小麦食パン
6枚

滋賀県産の小麦(みなみのかおり、ゆめ
ちから)を100%使用した食パンです。

小麦・乳

消費期限:
お届け日を含め3日

本体 **248**円
(税込 268円)



もれなく
10
ポイント

無塩せき

1パック3枚入り

1123 冷蔵 タケダハム

産直コープ豚モモハム
(スライス) 90g(45g×2)

滋賀県産の豚モモ肉を、塩・砂糖・香
辛料だけで仕上げました。

賞味期間:
お届け日を含め10日

本体 **298**円
(税込 322円)

作っ
みて!

休日の朝ごはんはゆっくりと。
お手軽なフライパン調理のカフェ風トーストです。

- 《材料》 (2人分)
- 1094 滋賀県産小麦食パン(6枚切) … 2枚
 - バター …… 大さじ2
 - 139 産直 こめ育ちさくらたまご …… 2個
 - 1123 産直コープ豚モモハム …… 2枚
 - スライスチーズ …… 2枚
 - 粗挽き黒胡椒 …… 好みで少々

《作り方》

- 食パンの中央をスライスチーズくらいの大きさに切り抜く。
- 大きめのフライパンを中火にかけ、バターを溶かして食パンの外側を並べる。パンの穴に卵を割り入れ、その上にハム、チーズの順にのせて切り抜いたパンをのせる。
- 卵がある程度固まるまで焼いたら、くずさないように裏返し、パンの裏面がカリッと
なるまで焼く。お好みで胡椒をふる。



ワンポイントアドバイス

朝食には、体温を上げて身体と脳を目覚めさせる大切な役割があります。
また、腸を刺激して排便を促す効果もあります。