

主食

フライパンでホットサンド

～忙しい朝でも食べやすい～



一人分の栄養価 エネルギー 366kcal たんぱく質 16.8g 食塩相当量 2.3g

材料(1人分)

食パン(8枚切り)	2枚
トマト	1/4個
ハム	1枚
ピザ用チーズ	25g
マスタード	小さじ1

作り方

- 【1】トマトは7～8mm厚さの輪切りにする。
- 【2】食パンにマスタードを塗り、ハム、トマト、チーズの順にのせ、もう1枚のパンで挟む。
- 【3】温めたフライパンに【2】を入れ、へらなどで押しながら中火で両面を焼く。

*マーガリンやマヨネーズを塗ってもおいしいです。
*具をチキンやポテトサラダ・卵などアレンジしてもおいしいです。

お手伝いポイント



- ・パンにマスタードをぬる
- ・具材をはさむ