

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