

忙しい朝に！ お手軽あさごはん

協力：逗子市食生活改善推進団体「若宮会」

残り物のリサイクル！！

ホット風サンド

残ったおかずを再利用。フォークの背を使ってお手軽ホットサンドに。
ハムやスライスチーズを入れてもOK。

【材料】1個分

食パン8枚切り・・・2枚(耳を取っておく)

ハンバーグ、ミートソース、ポテトサラダ、きんぴらごぼう、ひじきの煮物など水
気の少ないおかず・・・パンにはさめる量

【作り方】

- ① 中に挟むおかずを電子レンジなどで温めます。
- ② 耳を取った食パン1枚の中央に、①のおかずをのせます。
- ③ もう1枚の食パンをのせ、パンの端をフォークの背で押し付けて2枚をくっ
つけます。
- ④ ③をオーブントースターで軽く焦げ目がつくくらい焼いて、出来上がり。

