

# パンサンド



ロールパン  
を使って♪

## ①具の準備

- ・キャベツ...千切りし、耐熱ボウルに入れラップをふんわりとかけて、レンジで1分程度加熱し、Aの調味料を加える
- ・トマト...1cmくらいの薄切り、かいわれ...3cm長さに切る
- ・ウインナー...火を通りやすくするため切り目を入れてフライパンで転がしながら1分程度焼く

## ②トーストする

- ・パンは縦に切り目を入れて軽くトーストしてそれぞれの具をはさみ、ケチャップをかける

## できあがり☆

レシピ提供 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

### 材料 (2人分)

- |           |         |
|-----------|---------|
| ・キャベツ     | 100g    |
| ・トマト      | 100g    |
| ・かいわれ     | 10g     |
| ・ウインナー    | 2本(50g) |
| ・ロールパン    | 2本(90g) |
| ・カレー粉     | 少々      |
| ・塩、黒こしょう  | 少々      |
| ・マヨネーズ    | 大さじ1    |
| ・トマトケチャップ | 小さじ2    |

A

キャベツはフライパンで少し油をひいて塩こしょうで炒め、カレー粉をまぶしても