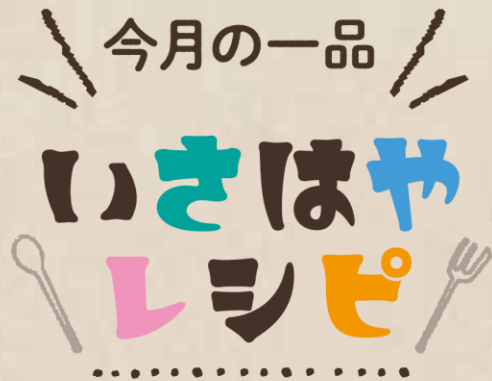




ロールパンサンド

諫早支部有喜地区
食改さんのおすすめレシピ

〔 材料／1人分 〕

- ロールパン 2個
- サバ水煮缶 1/6缶
- タマネギ 25g
- ニンジン 10g
- ジャガイモ 25g
- サニーレタス 適量
- バター 4g
- 油 小さじ1/6
- カレー粉 小さじ1/3
- ケチャップ 小さじ2
- ウスターソース 大さじ1/2



(1人分：324カロリー)

〔 作り方 〕

- ① タマネギとジャガイモ、ニンジンは粗みじん切りにし、耐熱容器に入れてレンジ600wで3分程度加熱する。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて炒め、全体に油が回ってきたら、水気を切ったサバ缶を加えて、ほぐしながら炒める。
- ③ ②にカレー粉とケチャップとウスターソースを加えて炒める。
- ④ パンに切り込みを入れ、常温に戻したバターを塗り、水気を切ったサニーレタスと③を挟む。



NEW
動画で
作り方を
配信中!!

