簡単しょうが焼きホットサンド

* **材　料（1人分）**

食パン（8枚切2枚） 90ｇ

豚しょうが焼き（前日の残り）

豚もも肉　　　 　　　60ｇ

酒 3ｇ

こいくちしょうゆ 3ｇ

みりん 3ｇ

砂糖 2ｇ

生姜 5ｇ

サラダ油 2ｇ

つけあわせ（前日の残り）

キャベツ 30ｇ

* **作り方**

1. 前日に残った生姜焼きとキャベツの千切りを、食パンに挟む。
2. ホットサンドメーカーに①を入れ、弱火から中火で両面２～３分焼いたら完成。

* **レシピ紹介**

前日に残った主菜とつけあわせを使って、（生姜焼きとキャベツの千切り）を使って、朝食用にホットサンドにリメイクし、食品ロス対策になる料理を考えました。

* **ポイント**

★栄養成分表示　（1人分）

　　熱量・・・・・・・371kcal

　　たんぱく質・・・・114g

　脂質・・・・・・・17.3ｇ

　　炭水化物・・・・・11ｇ

　　食塩相当量・・・・1.6ｇ

・ホットサンドメーカーを使う際には、焦げないように時々確認することが大切です

・パンに挟むことでおいしくいただくことができ、

食品ロス対策ができます。

関西福祉科学大学　2022年度4回生