

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)	90 g
豚しょうが焼き (前日の残り)	
豚もも肉	60 g
酒	3 g
こいくちしょうゆ	3 g
みりん	3 g
砂糖	2 g
生姜	5 g
サラダ油	2 g
つけあわせ (前日の残り)	
キャベツ	30 g



□ 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

- ・ホットサンドメーカーを使う際には、焦げないよう
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。

★栄養成分表示 (1人分)
熱量 371kcal
たんぱく質 114g
脂質 17.3 g
炭水化物 11 g
食塩相当量 1.6 g