

## 朝食レシピ紹介④



### ★簡単ホットサンド

材料	2人分	下準備	作り方
食パン キャベツ ツナ ホワイトソース 塩・こしょう	2枚 20g 5g 20g 少量	2人で2枚 せん切り	<p>① キャベツとツナ・ホワイトソースを混ぜたものは、それぞれ器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。</p> <p>★加熱後、キャベツの水分は軽く絞る。 (火傷に注意！フォークなどを使うとよい。)</p> <p>★パンをのせるまな板は、きれいに水分を拭きましょう！</p> <p>② パンにキャベツをのせ、その上からツナ入りホワイトソースをかける。</p> <p>③ パンをかぶせ、フォークでパンの周りをとじ合わせる。</p> <p>④ トースターで、焦げ目がつく程度に焼く。(3～4分)</p> <p>⑤ 半分に切って、皿に盛り付ける。</p>
<p>★注意事項★</p> <p>③番で、パンの周りをとじ合わせる時は、手のひらで、軽くパンを押さえるようにしてから、フォークで押さえます。押さえないと、パンが破れやすくなります。</p>			

### ★汁物 簡単みそ玉みそ汁

材料(1人分)	作り方
みそ 9g だしの素 0.5g 乾燥わかめ 1g 油揚げ 5g ごま、お麩 適量	<p>1. 油揚げは色紙切りにし、電子レンジで加熱する。</p> <p>2. ボウルに全ての材料を混ぜ合わせ、1個ずつに分けてラップに包む。 (今日はお椀に入れましょう。)</p> <p>3. お湯を注いで混ぜると出来上がり。</p>

※一口メモ 保存は冷凍庫で約一ヶ月。

野菜を入れる場合は、油で炒めて、よく冷ましてから混ぜ合わせて作ります。