

きんぴらごぼうパン



調理時間

5分



*材料は1人分の量です。

<材料>

- 食パン 1枚
- きんぴらごぼう 適量
- ごぼう、にんじん
- 砂糖、ごま油、白ごま
- マヨネーズ 適量



<作り方>

- ① 食パンにきんぴらごぼうをのせる
- ② ①にマヨネーズをかける
- ③ トースターで好みの焼き色に焼けたら完成



残ったきんぴらごぼうで作ってみよう！
水気をきって食パンにのせてね☆

作ってみよう！



各材料の前にある記号は3つの食品群を示しています

- 体をつくるもとになるもの
- エネルギーのもとになるもの
- 体の調子を整えるもの