

ホットドッグ



調理時間
15分



*材料は1人分の量です。

<材料>

●ホットドッグ用のパン	1本
●ロングウイナー	1本
●キャベツ	20g
●にんじん	5g
●サラダ油	適量
カレー粉	少々
濃口しょうゆ	小さじ1/2
ケチャップ	適量



<作り方>

- ① キャベツとにんじんを千切りにする
- ② フライパンにサラダ油を熱し①を炒め、しんなりしたら、Aを加え炒める
- ③ 一度取り出して、切れ目を入れたロングウイナーをフライパンで焼く
- ④ ホットドッグ用のパンに②と③をはさみ、トースターで軽く焼く
- ⑤ ケチャップをかけて、完成

キャベツとにんじんは、
カット野菜を使用する
と簡単だリン！



各材料の前にある記号は3つの食品群を示しています

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