

ボロネーゼパン



調理時間
10分



*材料は1人分の量です。

<材料>

- 食パン 1枚(6枚切り)
- バター 5g
- 卵 1個
- とろけるチーズ 1枚
- ミートボール 1/2袋
- ケチャップ 小さじ1



<作り方>

① 食パンは周りを1cm程度残して四角くくり抜く



② 温めたフライパンにバターをひき、中をくり抜いたパンの耳をのせる

③ ②の中に溶き卵、その上にとろけるチーズを入れる

④ ③にタレごと揉みこんで潰したミートボールを入れ、ケチャップをかける

⑤ くり抜いた食パンで蓋をしたらひっくり返して裏面も焼く

⑥ お皿に盛り付けて完成

ミートボールを粗めに潰すと食感が楽しめるよ★

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

作ってみよう!

