



【朝ごはんのタイトル】

朝活ホットサンド



【アピールポイント】

レトルトのキーマカレーとブロッコリーを挟んだホットサンド。挟む野菜は冷凍でも前日の残り野菜なんでもOK! 挟んで焼いている間に大好きなミルクを準備して、朝からやる気を出します!

【材料】

- *ホットサンド
 - ・食パン(8枚切り) 2枚
 - ・レトルトキーマカレー 1/2袋
 - ・ゆでブロッコリー 3房
- *サラダ
 - ・レタス 1/2個
 - ・千切りキャベツ ひとつまみ
 - ・スライスきゅうり 少し
 - ・好みのドレッシング 適量
- *ミルク
 - ・牛乳 150cc
 - ・ミルク 1袋

【作り方】

- ①パン1枚にレトルトキーマカレーとブロッコリーをのせ、もう1枚のパンではさむ。
 - ②ホットサンドメーカーやトースターで焼く。
- ・野菜を皿に盛り付け、ドレッシングをかける。
 - ・コップに牛乳を入れ、ミルクを入れて混ぜ溶かす。