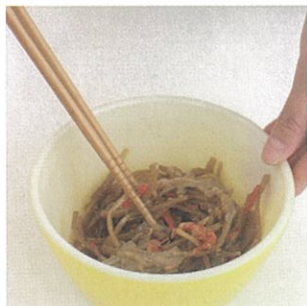




合計 13.3g
4.6g
8.7g

キンピラゴボウの 全粒粉サンド

市販のキンピラゴボウを
ホットサンドにするだけ！



白ゴマクリームがかたくて、キンピラとあえにくい場合は、キンピラを電子レンジで軽く温めるとよい。

材 料 キンピラゴボウ(市販品)

白ゴマクリーム……150g程度
全粒粉パン……薄切り2枚

作 り 方

1 キンピラゴボウを深めの皿に移し、白ゴマクリームを混ぜて全体になじませる。

2 1をパンにのせて、均等に伸ばし、もう一枚のパンを重ねる。

3 2をアルミでくるんで、フライパンにのせ、アルミにこげ色がつくまで焼く。焼き上がったらアルミから取り出し、食べやすい大きさに切る。