



やきそばパン

20分

子どもが大好きな「やきそば」がパンに挟まり大好評です。



体や脳のエネルギー源となる「糖質」は子どもの成長のために十分に摂ることが大切です。

パンに挟む肉が不足するので割合をわねへは具材をソー... ぶち、びんや計し、なさい、

材料	4 個分
ホットドック用パン	4 個
やきそば用の麺	1/2 パック
豚ひき肉	80g
人参	1/8 本
キャベツ	2 枚
油	小さじ 1
ウスターソース	大さじ 1

作り方

- ① パンは縦に切れ込みを入れる。
- ② 人参は皮をむいたら薄切りにする。
- ③ キャベツは千切りにする。
- ④ フライパンに油をひき、豚肉と②③を加えて中火で炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったらやきそば麺をほぐしながら加えて炒め合わせ、ソースで味付けする。
- ⑥ 味が具材に馴染んだら火を止める。
- ⑦ ①に⑥を挟んだら完成。

* 味つけはお好みで加減してください。

* お好みで季節のお野菜を入れても美味しいです。

(写真にはピーマンが入っています。)

