

朝カツパン

佐賀県のソウルフード『ミンチ天』でボリュームたっぷりの朝食はいかがですか？

朝カツパンの材料（1人分）

食パン（6枚切り）	1枚
ミンチ天	1/2枚
せん切りキャベツ	30g
マヨネーズ	小さじ1と1/2
とけるチーズ	スライス1枚
とんかつソース	小さじ1



エネルギー

323

キロカロリー

たんぱく質

11.6

グラム



1.

食パンにマヨネーズをぬります。



2.

キャベツをせん切りにし、パンにのせます。

その上に、食べやすい大きさに切ったミンチ天を並べます。



3.

とんかつソース、とけるチーズをかけ、トースターで焼いてできあがり。

☆嬉野中学校1年生 松田陽向さんのレシピ☆

《ひとこと》見た目は重そうに見えるけど、下に野菜をしいているので食べた感じはそんなに重く感じません。ミンチ天のピリッとした味とソースのうま味とチーズが合わさって何とも言えない絶妙な味です。ミンチ天を使っているので経済的でもあるし、朝からそんなに重くもないので、先輩たちにはこの朝カツパンを食べて、受験に勝ってもらいたいです。

