

# カレーポテトのホットサンド

キャベツのサクサク感とカレー風味が絶妙です。

## 材料 (1人分)

食パン (8枚切り)	2枚
バター	小さじ2 (8g)
じゃがいも	中1/4個 (25g)
キャベツ	小1/2枚 (20g)
ツナ (汁のぞく)	小1/4缶 (15g)
マヨネーズ	大さじ1
カレー粉	⑦ 小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/4
塩こしょう	少々
薄力粉	① 小さじ1
水	① 小さじ1



エネルギー

465

キロカロリー

たんぱく質

12.6

グラム



### 1.

食パンの耳を切り落とし、片面にバターを塗る。

キャベツはせん切りにする。



### 2.

じゃがいもは皮をむいて5mm幅に切り、水にさらしてからラップをし、レンジ600ワットで1~2分やわらかくなるまで加熱する。熱いうちにフォークでつぶし、⑦と混ぜ合わせる。



### 3.

食パンのバターを塗った面の端から1cm内側の部分に、キャベツをのせ、その上に2.をまんべんなくのせる。



### 4.

①を混ぜ合わせたものを食パンのふちに1周塗って、もう1枚の食パンではさむ。①を塗った部分を包丁の背でつぶすように4辺とめる。



### 5.

オーブントースターでこんがり焼く。

☆五町田小学校に通うお友達のレシピ☆

レシピのご応募ありがとうございました。

