

ホットサンド



【材料】

食パン 8枚切り2枚

スライスチーズ 2枚

カット野菜 30g

ハム 1枚

ケチャップ

①食パンの片面にケチャップをぬる。

②チーズ→カット野菜→ハム→チーズの順にのせる。

③もう1枚の食パンではさむ

④フライパンに少量の油を入れ弱めの中火にかけ、フライ返しで軽く押さえながら焼く。

焼き色がついたらひっくり返す。

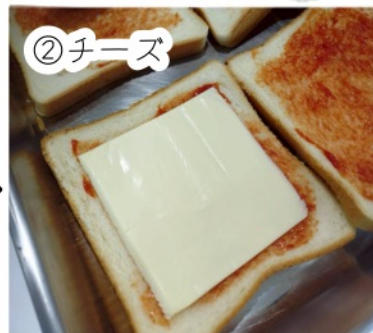
⑤両面こんがり焼けたら取り出し、半分に切る。



食材準備



①ケチャップぬる。



②チーズ



②野菜



②ハム



③食パンではさむ



④押さえながら焼く



⑤ひっくり返して焼く



食べやすくカット

焼き色つけばok!

弱めの中火で3~4分

カット野菜を使って手間削減！
フライパン1枚でできる！
だから洗い物も最小限！！



@PEACE_PLUS3

!! テースト公開中 !!