

## パン料理

### カマンベールチーズとカレーのサンド

#### <主な材料・2人分>

|           |                  |
|-----------|------------------|
| フランスパン    | 3分の1本            |
| カマンベールチーズ | 3分の1個<br>(30g程度) |
| 豚ひき肉      | 100g             |
| タマネギ      | 2分の1個            |
| 卵         | 1個               |
| レタス       | 2枚               |
| カレー粉      | 小さじ1             |
| サラダ油      | 小さじ1             |
| 塩・こしょう    | 少々               |



#### <作り方>

- ① カマンベールチーズは薄く切る。タマネギはみじん切りにする。卵は固ゆでにし、0.5cm角程度に小さく切る。レタスは半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、タマネギをよく炒める。ひき肉を加えて木べらでほぐしながら炒め、色が変わってぼろぼろになったら、カレー粉を加えて混ぜる。塩・こしょうで味を調える。
- ③ フランスパンは4つに切り、具が入るように真ん中に切り込みを入れる。オーブントースターで温める。
- ④ レタス、ひき肉、カマンベールチーズ、ゆで卵を4分の1量に分ける。パンが温かいうちに、切り込みを入れた部分に詰める。

【エネルギー 335kcal、タンパク質 15.9g、塩分 2.3g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)