

えびとベーコンの トマトサンド



えび・ベーコン・野菜・マッシュルームなどを使ったトマト味のサンドイッチです。
一緒にはさむ具として、スライスチーズがよく合うのでおすすめです。

材料（一人分）

食パン	2枚
ベーコン	15g
むきえび	18g
白ワイン	少々
たまねぎ	25g
ピーマン	5g
マッシュルーム(水煮)	10g
塩・こしょう	少々
砂糖	0.2g
トマトケチャップ	9g
パン粉	2g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① たまねぎ・ピーマンは細切りにする。
- ② マッシュルームは汁を切る。
- ③ ベーコンは1cmくらいに切る。
- ④ むきえびはゆで、ワインをふる。
- ⑤ ベーコンをいためあぶらが出たら、たまねぎ・マッシュルーム・むきえび・ピーマンの順に塩・こしょうしながらいためる。
- ⑥ やわらかくなりはじめたらパン粉・砂糖・トマトケチャップを入れ、よくいためる。

☆ 給食では、スライスパンに具をはさんで食べます。

☆ マッシュルームをエリンギに代えてもよいです。