

# えびフライのホットサンド

エネルギー 314kcal たんぱく質 8.3g  
脂質 13.8g 食塩相当量 1.7g



## 材料 (2人分)

キャベツ 1枚弱  
トマト (スライス) 4枚  
エビフライ (冷凍) 2本  
食パン 2枚  
バター 小さじ2  
A【マヨネーズ 大さじ1  
とんかつソース 大さじ1】  
マスタード (お好みで) 少々

## 作り方

1. 食パン2枚の片面にバター、お好みでマスタードをぬる。
2. パンの上に千切りにしたキャベツ、トマトスライス、温めたエビフライをのせ、Aをかけて上にパンを重ねて抑える。
3. アルミホイルでしっかりと包み、トースターで両面7～8分ずつ焼く。

