

## 食パンでウインナーロール



### 材料 (2人分)

食パン (6枚切り)	2枚
ソーセージ	2本
卵	1個
牛乳	大さじ1
とろけるチーズ	30g
ケチャップ	大さじ2

### \*ポイント\*

朝食にもおすすめのメニューです。卵の生食が心配な場合はフライパンでしっかりと火を通しましょう。ソーセージは非加熱で食べられるものを選びましょう。

### 作り方

- 1 耐熱ボウルに卵、牛乳を入れて混ぜ合わせる。ラップをかけ、電子レンジ (600w) で1分加熱し、再び混ぜる。
- 2 食パンの耳を切り落とし、綿棒で伸ばす。ソーセージ、1、ケチャップ、とろけるチーズをのせて巻く。
- 3 フライパンを熱し、中火で2のとじ目を下にして焼く。転がしながら表面がきつね色になるまで焼く。

1人分の栄養価

エネルギー324kcal / たんぱく質 14.0g / 脂質 13.3g / 食塩 2.2g