



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



材料2つでできる! 食パンでレンチンあんまん



一個あたりのエネルギー 104kcal	食塩相当量 0.4g	調理時間 約5分
-------------------------------	----------------------	--------------------

この表示値は目安です

■材料 (1個分)

食パン(10枚切) 1枚
市販のつぶあん 15g

■作り方

- ①食パンの耳を切り落とす
- ②ラップの上に①をのせ、真ん中につぶあんを置いて茶巾包みにする
- ③耐熱皿に②をのせ、ラップをし600Wの電子レンジで1分程度加熱する
- ④ラップを外し、器に盛る

cooking memo