

ほんのひと手間で、おしゃれに食べる

バターロールdeパニーニ

◆材 料◆

	1個分
バターロール	1個
ロースハム	1/2切り 1枚
スライスチーズ	1/2切り 1枚
トマト	半月切り 1枚
レタス	大きめにちぎる 2枚
トマトケチャップ	お好みで
マヨネーズ	お好みで

■「パニーニ(パニーノともいう)」は、イタリア語でパンで具材をはさんだ軽食の意味。

■ハムやチーズからたんぱく質やカルシウム、トマトやレタスからビタミン類などをとることができます。

■中の具材を変えてみたり、パンの種類を食パンなどに変えたりして、楽しんで作ってみてください。

ただし、パンを焼く時間は短時間なので、具材は加熱しなくても食べられるものがおすすめです。

◆作り方◆

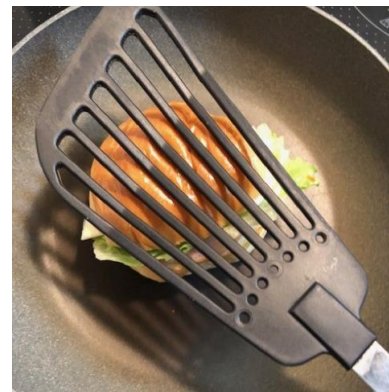
- ① バターロールは、真横に途中まで切り込みを入れる。
- ② ハム、チーズ、トマトをそれぞれの大きさに切り、**レタスは手でパンの切り口ぐらいの大きさにちぎる。**



- ③ 切り込みを入れた面に、**トマトケチャップとマヨネーズを塗り、チーズ、トマト、レタスハムをはさむ。**



- ④ 中火で熱したフライパンに③のパンをのせ、フライ返しで上からギュッと押さえて焼く。片面に焼きめがついたら、裏返して焼きめをつける。



パニーニ 1個分の栄養価 (トマトケチャップ、マヨネーズなしの場合)

エネルギー量：122kcal、たんぱく質：4.7g、脂質：4.5g、食塩量：0.6g、カルシウム：44mg