

ひじきと野菜のロールパン



材 料（4人分）

・ ひじき	5 g
・ チンゲン菜	50 g
・ キャベツ	50 g
・ 卵	4個
・ バター	20 g
・ ピーナッツバター	30 g
・ 塩	少々
・ こしょう	少々

作り方

1. ひじきは十分な水で戻して、水気をきっておく。
チンゲン菜とキャベツは、細く切っておく。
卵は、ボールに割りほぐしておく。
2. 温めたフライパンにバターを入れ溶かす。
3. ②で、チンゲン菜、キャベツ、ひじきを炒め、ピーナッツバターをからめ、塩、こしょうする。
4. 卵の入ったボールに③を入れ、よく混ぜておく。
5. フライパンに少しのバターを溶かし、④を流し込み、両面焼く。
6. 中央に切り込みを入れたロールパンに⑤を挟む。

※ ピーナッツバターの香りが食欲を増し、風邪予防になります。