

かんたんライスサンド



調理時間

約15分

カロリー

286kcal

材料

(2人分)

ピーマンとパプリカのきんぴら 160g

ごはん 200g

マヨネーズ 適量

白ゴマ 大さじ1/2

作り方

- 1 ごはんに白ゴマを混ぜ合わせ、4等分にし、丸く平らに広げる。
- 2 (1)をクッキングプレートにのせてグリルに入れ、両面焼グリルを点火し、上火強、下火強で10分焼く。
- 3 (2)の2枚に「ピーマンとパプリカのきんぴら」を半量ずつのせ、マヨネーズをかけ残りの2枚をのせてはさむ。

手づくりでお店の味を楽しんでみましょう。