

# 「もったいないレシピ」

で食品をつかいきろう！

あまった  
焼きのり  
を活用！



## 和風のサンドイッチ！ のりチーズサンド



材料(2人分)

焼きのり	大1枚
サンドイッチ用食パン	4枚
溶けるチーズ	30g
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2/3
バター	5g



味付け海苔でも  
OK！その場合は、  
めんつゆは不要  
だよ！

## つくricat

1. 焼きのりは4枚に切る
2. チーズにめんつゆを混ぜる
3. フライパンにバターを入れ全体にのばし、パンを2枚置く
4. 3の上に、のり、チーズ、のり、パンの順にのせる
5. そのまま押さえながら中火で片面3分焼く
6. 裏返して2分焼き、切り分ける



できあがり！

