

# こころも目覚める朝ごはん

## ⑪ パンプキンサンド

材料	1人分	作り方
食パン (8枚切り)	2枚	① 人参、ピーマン、赤パプリカ、キャベツはみじん切りにして、コーンと一緒にバターで炒める。 ② かぼちゃをレンジでやわらかくして、つぶす。 ③ ①と②を混ぜ合わせ、冷めたら、マヨネーズとコンデンスミルクを加えて和える。 ④ 食パンにはさんで、半分に切る。
人参	10g	
ピーマン	10g	
赤パプリカ	5g	
キャベツ	10g	
コーン	5g	
バター	4g	
かぼちゃ	50g	
こしょう	お好み	
マヨネーズ	大さじ1	
コンデンスミルク	小さじ1/2 3.5g	

