

# 広告

【編集・発行】石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-8292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 TEL0133-72-3145 Fax 0133-74-5581  
 【ホームページ】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ 【携帯電話用HP】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ki/ 【EX-URL】nisyokohno@city.ishikari.hokkaido.jp  
 【印刷・製本】株式会社アイワード

おいしく楽しむ  
朝ごはん料理コンテスト受賞レシピ

## バターロールサンド

今回ご紹介するのは、松田真由さんのバターロールを使った簡単でヘルシーなサンドイッチ。松田さんは生野菜にシリアルとヨーグルトをかけたサラダと、レモン果汁と砂糖入りの牛乳も添え、カルシウムをしっかり補える工夫をしていました。



▶写真の朝ごはんメニュー／バターロールサンド、ヨーグルトサラダ

### 作り方

- ①バターロールは半分に切れ目を入れる
- ②ジャガイモはラップに包んで電子レンジにかけてから粗みじん切りにする
- ③フライパンにラー油（バターでも可）を入れて、②を炒める。ある程度火が通ったらしょうゆを加えてさらに炒め、皿に移す
- ④卵を溶き、牛乳を少々入れて混ぜ合わせる。③の空いたフライパンに卵液を加えてフワフワになるように炒め、好んで塩を加えたら皿に移す
- ⑤①にちぎったレタスとクリームチーズ、③④を挟む

### 材料（2人分）

- バターロール……………2個
- ジャガイモ……………1個
- ラー油……………適量
- しょうゆ……………適量
- 卵……………1個
- 牛乳……………適量
- レタス……………適量
- クリームチーズ……………1切れ

この広報は再生紙を使用しています。印刷代金は、天竺利用の環境配慮紙を使用しています。

