主食ー調理・サンド f-03

セルフホットドッグ

材　　料	分量(g)
コッペパン・切り目入り	60.00
ソーセージ	40.00
キャベツ	30.00
トマトケチャップ(個包装)	13.00

エネルギー(kcal)	372
たんぱく質(g)	12.6
脂質(g)	14.3
カルシウム(mg)	39
鉄(mg)	1
VA(μg)	17
VB(mg)	0.2
VB2(mg)	0.3
塩分(g)	2
食物繊維(g)	2.3

MEMO

作り方

① キャベツはせん切りにする。

② ソーセージを茹でる。

③ コッペパンに①，②をはさみ，ケチャップをかける。