

Let's Share!

7

ササミのなんちゃって イタリアン



材料

- ・ササミ……1本
- ・ケチャップ……大さじ1
- ・粉チーズ……少々
- ・乾燥パセリ……少々

作り方

- ① ササミを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を入れて、ササミを炒める。
- ③ ケチャップを絡めて粉チーズと、乾燥パセリをふる。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子