

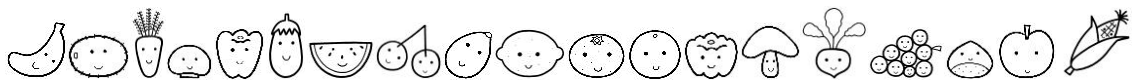


おうちごはんを楽しもう



材 料 名	分量 (1人分)	作 り 方
サンドイッチ用食パン ロースハム スライスチーズ レタス いちごジャム	2枚 1枚 1枚 1/2枚 大さじ1/2	① ラップを広げ、その上にパン、レタス、チーズ、ハムをのせる。 ② 手前から奥に向かってくるくと巻き、ロール状にする。 ③ 両端をねじって、ラッピングタイなどでとめる。 ④ 同じ要領で、パンにいちごジャムを塗り広げ、くるくと巻く。 ⑤ 包丁でカットすると、かわいいロールサンドの出来上がり！ * パンはあらかじめプレスしておく、巻きやすいです。 * 水気の多い食材を使うときは、マーガリンを塗っておくとよいです。

エネルギー 200kcal たんぱく質 9.5g 脂質 8.0g 炭水化物 22.3g 食塩 1.3g



片手でパクパク食べられるロールサンドイッチはお弁当にもぴったりです。普通のサンドイッチと違って具がこぼれてしまう心配も少ないので、小さいお子さんにも食べやすいメニュー♪ロールサンドの中身は、巻けるものであればなんでもOK！ゆで卵やツナのマヨネーズあえ、薄焼き卵、きゅうりも薄切りにすれば巻くことができます。いろいろな具材で作ると、断面も色とりどりで、見た目も綺麗です。ぜひ試してみてください。

