おすすめごはん「くるくるサンドイッチ」

|  |  |
| --- | --- |
| ■ごはんの　（あてはまるものに☑） | ■（あてはまるものに☑） |
| ☑【のましスイッチ】□【おなかのましスイッチ】、□【のましスイッチ】 | □１０ぐらいでできるもの□いがない□のになる☑どもがでつくれる□でバランスがよい |
| ■レシピ 「くるくるサンドイッチ」 |
| C:\Users\CYOURIJYO3\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\DSCN2393.jpg |
| ■、（4人）パン（8り）　8ハム　　　　　　　　2スライスチーズ　　　2きゅうり　　　　　　マーガリン　　　　　サンチュ　　　　　　2ツナ　　　　　　　　1マヨネーズ　　　　　さじ2こしょう　　　　　サンチュ　　　　　　2ゆで卵　　　　　　　1マヨネーズ　　　　　さじ2こしょう　　　　　クリームチーズ　　　40gブルーベリージャム　さじ2 |
| ■つくり①パンのをとします。②パン2にマーガリンをぬり、ハム、スライスチーズ、りしたきゅうりをのせ、きます。③パン2にサンチュをしき、ツナとマヨネーズ、こしょうでえたものをのせて、きます。④パン2にサンチュをしき、みじんりにしたゆでと、マヨネーズ、こしょうでえたものをのせて、きます。⑤パン2にブルーベリージャムをぬり、クリームチーズをカットしたものをのせて、きます。⑥それぞれをラップでいてからでにカットします。 |
| ■ひとこと・パンのはきなものをれてることができます。・パンとがあれば、たちができなものをいてべることができます。・くるくるサンドイッチはカットするとりけがきれいです。 |

５