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