

あさ おすすめ朝ごはん「くるくるサンドイッチ」

<p>あさ ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p> <p>のう めざ しゆるい ☑【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざ しるもの ふくさい □【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゆさい □【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p> <p>ぶん □10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく □洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい □朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん ☑子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん □一品でバランスがよい</p>
<p>めい ■レシピ名 「くるくるサンドイッチ」</p>	



ざいりょう ぶんりょう ぶん
■材料、分量 (4人分)

食パン (8枚切り)	8枚
ハム	2枚
スライスチーズ	2枚
きゅうり	半分
マーガリン	適量
サンチュ	2枚
ツナ	1缶
マヨネーズ	おさじ2
塩こしょう	少々
サンチュ	2枚
ゆで卵	1個
マヨネーズ	おさじ2
塩こしょう	少々
クリームチーズ	40g
ブルーベリージャム	おさじ2

- かた
■作り方
- ①食パンの耳を切り落とします。
 - ②パン2枚にマーガリンをぬり、ハム、スライスチーズ、千切りしたきゅうりをのせ、巻きます。
 - ③パン2枚にサンチュをしき、ツナとマヨネーズ、塩こしょうで和えたものをのせて、巻きます。
 - ④パン2枚にサンチュをしき、みじん切りにしたゆで卵と、マヨネーズ、塩こしょうで和えたものをのせて、巻きます。
 - ⑤パン2枚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、巻きます。
 - ⑥それぞれをラップで巻いてから包丁で半分にカットします。

- ひとことPR
- ・パンの中身は好きなものを入れて作ることができます。
 - ・パンと具があれば、子供たちが自分で好きなものを巻いて食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盛り付けがきれいです。