

★チャレンジ・クッキング ～サンドイッチをつくろう～

じぶんでたべるものをじぶんでつくってみよう！

藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会

《サンドイッチ》

ざいりょう	
しょくぱん	2まい
マヨネーズ	
はさむもの	
レタス	1まい
きゅうり	1/2本
ハム	1まい
スライスチーズ	1まい
シーチキン缶	1/2

《コールスローサラダ》

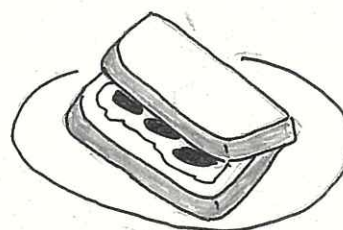
ざいりょう	
キャベツ	50g
にんじん	10g
コーン	大さじ1 (10g)
マヨネーズ	大さじ1 (12g)
さとう	ひとつまみ

《ラッシ》

ざいりょう	
ヨーグルト	1/2 カップ (100ml)
さとう	小さじ2 (6g)
ぎゅうにゅう	1/4 カップ (50ml)

《サンドイッチ》

- ①パンのかためんにマヨネーズをぬる。
- ②パンにすきなぐざいやマヨネーズをのせる。
- ③②をはんぶんぎゅっとおり、ラップでつつむ。

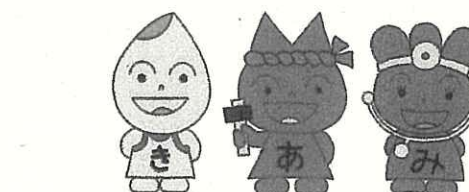


《コールスローサラダ》

- ①ハンドルやさいカッターににんじんをいれ、4～5かいハンドルをひく。
- ②キャベツもいれて、3～4かいハンドルをひく。
- ③うつわにうつし、コーン、マヨネーズ、さとうをいれて、よくまぜる。

《ラッシ》

- ①コップにヨーグルトとさとうをいれ、フォークでよくまぜる。
- ②①にすこしずつ、ぎゅうにゅうをくわえながらまぜる。



ふじさわパランストリオ

