

じぶんでつくっちゃおう！ かんたんレシピ②

かんたん たの
簡単にできる楽しい
メニューを紹介します。
かてい
ご家庭でおためしてください！



オープンサンドイッチ



食材名 しょくざいめい	一人分量 ひとりぶんりょう	作り方 つく かた
サンドイッチ用食パン ようしょく	2枚 まい	【ツナサンド】 ①食パンを半分に切る。 しょくはんぶんき ②食パンにマーガリンをぬる。 しょく ③水気をきったレタスをのせる。 みずけ ④マヨネーズとあえたツナをのせる。 【ハムチーズサンド】 ①～②ツナサンドと同じ。 おな ③さらにマヨネーズをぬる。 ④水気をきったレタスをのせる。 ⑤半分に切ったスライスチーズをのせる。 はんぶんき ⑥半分に切ったハムをのせる。 はんぶんき
マーガリン	適量 てきりょう	
ツナ	20 g	
マヨネーズ	5 g	
レタスなど	適量 てきりょう	
ハム	1枚 まい	
スライスチーズ	1枚 まい	
マヨネーズ	5 g	
レタスなど	適量 てきりょう	
【コメント】 包丁をつかうのが苦手な人は、キッチンばさみで食材を切ってくださいね。 ほうちょう たまごやトマト、コロッケなど好きなものをどんどのせて食べてみてくださいね。 す た		