

料理名

あまり食べたくない朝にオススメ!! ちほりサラダパン★

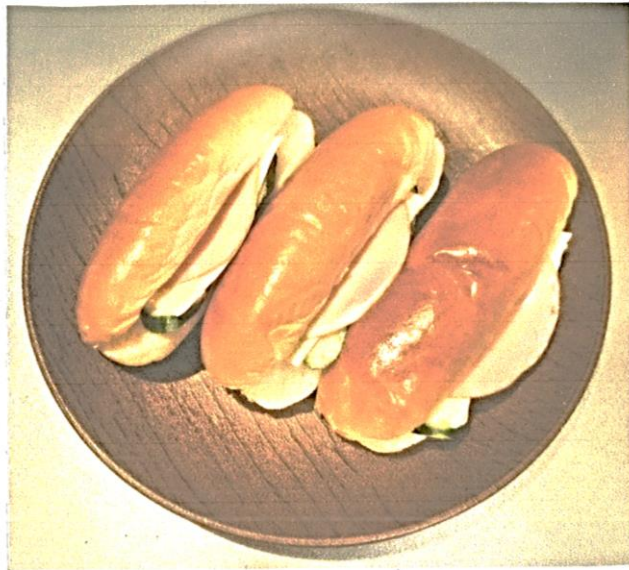
<材料 (3人分)>

ロールパン 3~6
キュウリ 1本
ハム 1袋~2袋
スライスチーズ 3枚
マヨネーズ 適量

<作り方>

ロールパンに切り込みを入れ少しあたためる。
キュウリをナメにうす切り
ハムを半分に切る。
スライスチーズを半分に切る。
・ロールパンの間にハム→キュウリ→チーズ→ハムの順番に入れる。マヨネーズはチーズの上にかけるといい。

<完成図 (写真かイラスト)>



<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

- ・5分くらいでできるので忙しい朝にオススメです。
- ・お好みでツナ、たまご、明太子などもオススメです。

家でのエピソード等、自由に記入してください。

“早寝早起き朝ごはん”



コンロを使わず、手軽で簡単です。ハムやチーズ、きゅうりが入り、栄養バランスもばっちりですね。