

くるくる食パン



材料 (3人分)

・食パン (6枚切)	3枚
・ロースハム	3枚
・スライスチーズ	3枚
・レタス	6枚
(好きなサイズにちぎる)	
・マヨネーズ	大さじ2 (24g)

作り方

1. ラップの上に食パン1枚を置き、マヨネーズを塗る。
2. レタスは好みの大きさにちぎる。
2. ロースハム、スライスチーズ、レタスをのせる。
3. くるくる巻いて、完成!

ひとことメモ

- * 火を使わないので、子どもでも簡単!
- * 1品で野菜もとれて、忙しい朝にもピッタリ!
- * 子どもと一緒に楽しく作れる!

栄養価 (1人分)
エネルギー : 324kcal
食物繊維 : 1.6g
塩分 : 2.0g

