

気分はサンドイッチ屋さん！きゃべついっぱいツナサンド



材料（4個分）

・ロールパン	4個
・きゃべつ	大1枚（50g）
・ツナ缶	1/2缶（40g）
・マヨネーズ	小さじ4（16g）
・こしょう	お好みで



作り方

1. ビニール袋に、きゃべつを手で小さくちぎって入れる。
2. ツナ缶とマヨネーズ、お好みでこしょうも加え、もんで混ぜ合わせる。
3. ロールパンは2つにちぎって（切り込みを入れてもOK）、2をはさんだらできあがり。

ひとことメモ

- * 子どもだけでも簡単クッキング！
- * ビニール袋を使うので、お皿も汚れず後片付けが楽チン！

栄養価（1個分）
エネルギー：159kcal
食物繊維：0.3g
塩分：0.5g

