

# くるくるサンドイッチ

## 主食

出展者：撫養町黒崎 寺田 かおりさん



・ エネルギー	224	Kcal
・ たんぱく質	11.1	g
・ 脂質	12.2	g
・ 糖質	17	g
・ 食塩	1.6	g
・ 食物繊維	0.8	g

## 材料 / 4人分

- |                |     |         |      |
|----------------|-----|---------|------|
| ・ 食パン(サンドイッチ用) | 4 枚 | ・ マヨネーズ | 大さじ1 |
| ・ スライスハム       | 4 枚 | ・ ラップ   |      |
| ・ スライスチーズ      | 4 枚 |         |      |
| ・ レタス          | 4 枚 |         |      |

## 作り方

- 1 ラップの上に食パンを置き、表面にマヨネーズを塗る。
- 2 ①の上に、ハム、チーズ、レタスをのせて、端からくるくと巻く。
- 3 食べやすい大きさに切り分けて、皿に盛る。

※ポテトサラダやカレー、ジャム等いろいろ試して下さい。