

## 栄養がギュッ！とつまったホットサンド

部門	作成者
<b>パン</b>	<b>力武 美汐</b>
セールスポイント	コンロを使うと、洗い物が増える……。 なので火を使わずに手軽にできるメニューです！



特に工夫した点	ホットサンドにすると、忙しい朝も手軽に食べることができると思いました。
---------	-------------------------------------

材料費と調理時間	4人分・約500円 調理時間・約15分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
ホットサンド	サンドイッチ用パン 12枚 トマト 1個 155g スライスチーズ 4枚 80g ハム 4枚 80g レタス 4枚 40g 卵 2個 100g きゅうり 1/2本 40g マヨネーズ 大さじ2	①トマトは輪切り、きゅうりは斜めうす切りにする。 ②ゆで卵をつくり、細かくきざみ、マヨネーズと和える。 ③材料をパンにはさみ、ホットサンドメーカーで焼く。
フルーツヨーグルト	ヨーグルト 400g バナナ 1本 120g みかん 1缶 キウイ 1個	①バナナ、キウイを食べやすい大きさに切る。 ②フルーツにヨーグルトをかける。
飲み物	牛乳 200ml	