

サンドイッチ

◆材 料 (1人前)

卵サンド 卵 1個
ツナサンド ツナ缶100g程度

[共通]

・パン 2枚 ・コショウ 少々
・マヨネーズ 大さじ1 ・レタス 1枚
・パラミノ 小さじ1

◆作り方

【卵サンド】

- ①ゆで卵をつくりつぶしてマヨネーズ、パラミノ、コショウを入れてよく混ぜます。
- ②パンにレタスと①を乗せ、パンでハサミます。
- ③ミミを切り落とし、半分にカットして出来上がりです。

【ツナサンド】

- ①ツナにマヨネーズ、パラミノ、コショウを入れてよく混ぜます。
- ②パンにレタスと①を乗せ、パンでハサミます。
- ③ミミを切り落とし、半分にカットして出来上がりです。

