

クッキングレシピ

料理名

ラップでくるくるサンドとパン耳おやつ（朝ごはんとおやつ）



作り方

調理時間 約10分

1. 食パンの耳を切る。
2. ラップに食パンを置き、ジャムを塗りくるくる巻く。（端はひねっておくとそのまま留ります。）
3. 2と同じようにハム・スライスチーズをのせくるくる巻く。
4. 半分に切る。

材 料

1家族分

- 1 フライパンにサラダ油を入れ、食パン耳をこんがり焼く。（少しずつカリッと焼きます。）
 - 2 ポリ袋に★を入れ、パン耳の半量を入れてシャカシャカふる。
- 別のポリ袋に♡を入れ、パン耳を入れてシャカシャカふる。
- * その他はちみつや、ジャムなどお好みでかけてみてください。

材 料		1家族分	
食パン（8枚切）	6枚		大人2人分・子供2人分
ジャム	適量		
ハム	3枚		
スライス	3枚		
パン耳（上記のパン耳）	6枚分		
サラダ油	大さじ2		
★ 粉チーズ	大さじ1	♡ きなこ	大さじ1
★ ごま	大さじ1	♡ 砂糖	大さじ1
★ 青のり	小さじ1		