

親子でかんたんクッキング!

サンドイッチ (8枚切り)

材 料

| | |
|------------|------|
| 食パンサンドイッチ用 | 8枚 |
| ゆで卵 | 2個 |
| 玉ねぎみじん切り | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| ツナ缶 | 1缶 |
| キャベツ | 50g |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| 塩、こしょう | |



作り方

- ① ゆで卵をあらくつぶし、玉ねぎ、マヨネーズを入れ混ぜる。
- ② キャベツをせん切りにする。ツナと合わせ、マヨネーズであえる。
- ③ 食パンにそれぞれの具をぬり、重ね、ラップに包み、軽く重しをし、10～15分そのままの状態にしておく。
- ④ サンドイッチを適当な大きさに切り、盛りつける。

*学校では生野菜を使わないので、すべて加熱した物を使用。
*レタスやきゅうりなどを使うときは、バターなどをパンにぬり、水分をおさえる。