

ロールサンド

【所要時間：約10分】

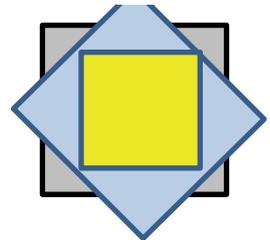
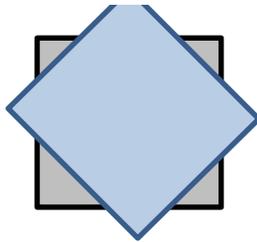
●用意するもの（1つ分）

サンドイッチ用パン（1枚）、ハム（1枚）、チーズ（1枚）、レタス（1枚）、マヨネーズ、ラップ、キッチンペーパー、スプーン

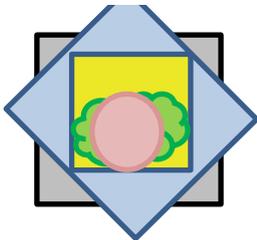
●作り方

- ① キッチンペーパーをひとり一枚机に置く。
- ② それと同じくらいになるようにラップを切りキッチンペーパーの上に交差するように広げる。そして、上の角を約2センチ谷折り。
- ③ ラップの上にサンドイッチパンを置く。
※パンの四方でかたい部分があるのでそこを下にする！
- ④ その上にスプーンでマヨネーズをうすくのばし、ハム、チーズ、レタスをのせる。
※パンの上の部分が1センチくらい空くように下の方にのせる。（下には、はみでてよい。）
- ⑤ 手前から巻いていき、残り1センチくらいになったらラップも一緒に巻く。
両端をしぼったら完成！

- ① キッチンペーパーを置く ⇒ ② ①の上にラップをのせ、
上の角を約2センチ谷折り ⇒ ③ ②の上にサンドイッチ用
パンをのせる



- ④ 具材をのせる ⇒ ⑤ 手前からラップ、パン、
具材を巻いていく



●備考

- 用意するもののうち、二重線がひいてあるものは、びわ青少年の家でも用意できます。
- 食器をふくキッチンペーパー、ふきんなどはお持ちください。