

おいしく お勉強!



あじのも中長

やさしい



ランチ
レシピ編

カラフルボリュームサンド

カラフルボリュームサンド 1

あじ かん たん 味つけ簡単!ワンランク  の

ボリュームサンドが完成♪



カラフルボリュームサンド 2

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

しよく
 まい ぎ パン6枚切り..... まい 4枚

バター..... グラム 10g

むらさき 紫キャベツ..... まい 2枚 グラム (100g)

にんじん..... ほん 3/4本 グラム (120g)

せ と 「瀬戸のほんじお」..... こ 小さじ1/4

くろ
 しょうしょう こしょう..... 少々

レタス..... まい 2枚 グラム (60g)

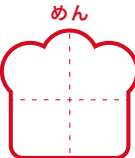
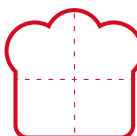
うす ぎ 薄切りハム..... まい 6枚

スライスチーズ..... まい 2枚

「ピュアセレクト マヨネーズ」..... てきりょう 適量

カラフルボリュームサンド 3

作り方

(1) 食パンは片  にバターを
ぬ 塗る。レタスはパンの大きさに
 わせてちぎる。

カラフルボリュームサンド 4

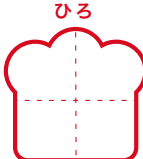
(2) 紫キャベツ、にんじんは

せん切りにし、それぞれ塩・

 こしょうを半量ずつ

ふり、30  ほどよく混ぜる。

カラフルボリュームサンド 5

(3)ラップを  ^{ひろ}げ、(1)の食パン

^{まい}1枚を^お置き、「ピュアセレクト

マヨネーズ」を  ^{ほそ}くち ^{しょうりょう}口で少量

しぼりかけ、(1)のレタス、ハム、

チーズ、(2)の ^{むらさき}紫キャベツ・

にんじんの ^{はんりょう}半量を ^{じゅん}順にのせ、

 ^{ざい}材をのせるごとに

「ピュアセレクトマヨネーズ」を

^{しょうりょう}少量ずつかける。



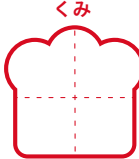
カラフルボリュームサンド 6

(4)(1)の食^{しょく}パン1枚^{まい}をのせ、

ラップ^おで押さえるように

しっかりと包^{つつ}み、ラップごと

半^{はん}分^{ぶん}に切^きる。同^{どう}  に

もう1  作^{つく}る。



答えは、AJINOMOTO Parkへ▶

