

おいしく お勉強!

# あじのも中長

むずかしい



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 うえ  
味つけ簡!ワンランク上の  
ボリュームサンドが かん せい 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  
食パン6枚切り.....4枚 まい

バター.....10g グラム

むらさき  
 まい キャベツ.....2枚(100g) グラム

にんじん.....3/4本(120g) ほん グラム

せ と  
「瀬戸のほんじお」.....小さじ1/4 こ

くる  
黒こしょう.....少々 しょうしょう

レタス.....2枚(60g) まい グラム

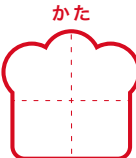
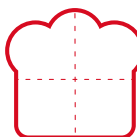

うす  
 ぎ 切りハム.....6枚 まい

スライスチーズ.....2枚 まい

「ピュアセレクト マヨネーズ」.....適量 てきりょう

カラフルボリュームサンド 3

作り方

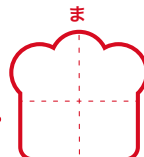
(1) 食パンは  面にバターを  る。レタスはパンの  大きさに合わせてちぎる。

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  。

黒こしょうを半量ずつふり、

30秒ほどよく  ぜる。

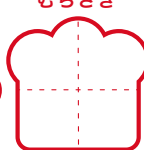
カラフルボリュームサンド 5

(3)ラップを広げ、(1)の食パン

1枚を  き、「ピュアセレクト

マヨネーズ」を細口で少量

しぼりかけ、(1)のレタス、ハム、

チーズ、(2)の  キャベツ・

にんじんの半量を順にのせ、

具  をのせるごとに

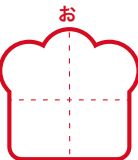
「ピュアセレクトマヨネーズ」を


少量ずつかける。



カラフルボリュームサンド 6

(4)(1)の食<sup>しょく</sup>パン<sup>まい</sup>1枚をのせ、

ラップで<sup>お</sup>さえるように

しっかりと<sup>つつ</sup>み、ラップごと

<sup>はん ぶん</sup> <sup>き</sup> <sup>どう よう</sup>  
半分に切る。同様に

<sup>くみ つく</sup>  
もう1組作る。



答えは、AJINOMOTO Parkへ▶

