

ツナとフルーツの サンドイッチおべんとう



(サンドイッチの量はお子さんの食欲にあわせて加減しましょう)

●調理のポイント



食パンの厚みに切り込みを入れて具を挟むと中身がこぼれにくく、小さなお子さんでも楽に食べられます。パンが具の水分を吸って後からベチャっとしないようにバターはまんべんなく塗りましょう。また、あらかじめキャベツやにんじんから出る水分はきちんと絞ってから挟みましょう。
(指導／江上料理学院副院長・江上佳奈美)

●サンドイッチ

《材料》

食パン(5枚切) 1枚半
バター 適量

具A(キャベツ 大1枚、卵
1個、塩・胡椒 少々、マ
ヨネーズ 小さじ1杯、サ
ラダ油 少々)

具B(ツナ(缶) 40g、にんじ
ん 5g、マヨネーズ 小
さじ1杯)

具C(いちご 2個、キウイ
1/4個、クリームチーズ
小さじ2杯、牛乳 少量)

《作り方》

①食パンは1枚を十字に切り、

厚みに切り込みを入れて具が
しっかりはさめるようにし、
切り込みの内側に薄くバター
を塗る。

具A

②キャベツはせん切りにし、上
から薄く塩をして、しんなり
したらよく絞る。

③卵は溶きほぐし、薄く塩・胡
椒をする。テフロンフライ
パンで火にかけて、そぼろ状
になったらボウルにとる。

④③のボウルに②を入れ、マヨ
ネーズであえる。

具B

⑤にんじんはせん切りにし、薄

く塩をして、しんなりしたら、
よく絞る。

⑥油をきったツナに⑤のにんじ
んを加えマヨネーズであえる。

具C

⑦いちごはヘタを取り、キウイ
は皮をむき、5mm幅に切る。

⑧クリームチーズが固い場合は
少量の牛乳でのばし、やわら
かくしてから、いちごとキウ
イを混ぜる。

⑨それぞれの具をパンの間には
さむ。(具材ごとに2つずつ
作る)

●プチトマト 数個