

ハムきゅうりサンド



基本のハムきゅうりサンドです♪
忙しい朝でもパクパク食べられます



こねぎまっき

作り方

材料1個分(2枚)

- サンドイッチ用パン 2枚
- きゅうり 1/2本
- ハム 1枚
- バター 5g
- 練がらし 小さじ 1/4
- マヨネーズ 大さじ 1/2

- ① バターは冷蔵庫から出して常温に戻す。きゅうりは、ななめ薄切りにし、ペーパータオルで水気を拭く。バターに練がらしを加えて混ぜ、からしバターをつくる。
- ② 2枚のパンの片面にからしバターをぬり、ハムときゅうりをのせ、マヨネーズもさっとぬる。
- ③ 手で押さえてなじませ、水でぬらしたペーパータオルをしぼってかぶせ、約5分間おいてなじませる。
- ④ ペーパータオルを外し、指でパンをおさえながら3等分に切り、器に盛る。

1個分(2枚)エネルギー：191kcal 塩分：0.9g