

簡単朝食レシピ



ハムとチーズのサラダサンド

作り方

- ① ロールパンを手で半分に割る。
 - ② ロールパンの1個目は、半分に折ったチーズとサラダを挟む。
 - ③ ロールパンの2個目は、半分に折ったハムとサラダを挟む。
- ※プレーンヨーグルトや牛乳を組み合わせると乳製品も一緒に食べよう！

材料(1人分)

- ✿ ロールパン……………2個 (60g)
- ✿ ロースハム……………1枚 (15g)
- ✿ プロセスチーズ…1枚 (20g)
- ✿ カットサラダ……………60g

Point!

忙しい朝でもサンドイッチにすることで、簡単に野菜とたんぱく質がとれます！

1人分
エネルギー
288kcal
塩分 1.6g