

くるくるロール材料（2人分）

- A
 - サンドイッチ用食パン・・・2枚
 - スライスチーズ・・・2枚
 - ロースハム・・・2枚
 - レタス・・・2枚
 - マヨネーズ・・・小さじ2
- B
 - サンドイッチ用食パン・・・4枚
 - 卵・・・2個
 - レタス・・・4枚
 - マヨネーズ・・・大さじ2
- C
 - サンドイッチ用食パン・・・2枚
 - いちごジャム・・・大さじ2
 - クリームチーズ・・・大さじ2

作り方

- ①鍋に卵と卵が浸る程度の水を入れて火にかけ、沸騰するまで静かに箸で転がす。
 - ②沸騰したら火を弱め、13～14分茹でる。
 - ③卵を水で冷やし、殻をむく。
 - ④できたゆで卵を潰し、マヨネーズを加えて混ぜる。
 - ⑤AとCはラップの上に食パンを縦向きに置き、各材料を手前2/3にのせ、手前からくるくる巻く。
Bは巻かず、2枚の食パンではさむ。
- A：マヨネーズ→チーズ→ハムの順にのせる。
B：レタス→卵の順にのせる。
C：クリームチーズ→いちごジャムの順に塗る。
- ⑦両サイド余った部分をリボンやモールで縛る。
 - ⑧できたロールを斜めに切る。

作り方のポイント！

- ①パンは縦向きに置く。
材料は手前2/3におく。



- ②ジャムは薄く、周りを1cmあけて塗る。



- ③巻きにくい材料の場合は、2枚の食パンで挟んで切った時の断面を楽しもう！



- ④斜めに切るとより断面がきれいに！



かぼちゃスープ材料（2人分）

かぼちゃ・・・180g
玉ねぎ・・・1/2個（100g）
牛乳・・・200ml
固形コンソメ・・・1/2個
バター・・・10g
生クリーム・・・5g
乾燥パセリ・・・少々



作り方

- ①かぼちゃを2cm角に切り、500wの電子レンジで10分柔らかくなるまで加熱し、玉ねぎは適当な大きさに切り5分間加熱する。
- ②かぼちゃと玉ねぎが冷めたらミキサーに入れる。
- ③牛乳を2回に分けて加えながら、なめらかになるまで攪拌する。
- ④鍋に③を入れて中火に加熱し、コンソメを加える。
- ⑤ひと煮立ちしたらバターを加えてよく混ぜる。
- ⑥生クリームとパセリで盛り付ける。

<1個当たり栄養価計算>

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
ハムチーズ	139kcal	6.9g	8.3g	110mg	0.4mg	0.7g	1.0g
タマゴ	242kcal	10.3g	14.2g	49mg	1.3mg	1.2g	0.9g
いちごクリーム	127kcal	2.9g	5.7g	18mg	0.2mg	0.6g	0.3g
かぼちゃスープ	183kcal	5.4g	9.4g	142mg	0.6mg	3.3g	0.7g
総計	691kcal	25.5g	37.6g	319mg	2.5mg	5.8g	2.9g



朝食にも、おやつにもなる簡単メニューです！

好きなものを入れて、親子でオリジナルロールサンドを作ってみてください♪

