



瀬戸内市

毎食  
やさい

瀬戸内市 健康づくり推進課



# サンドイッチツリー



他のレシピは  
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：425kcal

たんぱく質：18.7g

脂 質：20.6g

炭水化物：46.8g

食塩相当量：2.0g

【材料（親子1組分）】

サンドイッチ用食パン 4枚

＜食パン 2枚分＞

ツナ（水煮缶） 大きじ2（40g）

コーン缶 大きじ2（30g）

マヨネーズ 小さじ2（8g）

＜食パン 2枚分＞

レタス 2枚

ハム 2枚

チーズ 1枚

マヨネーズ 小さじ1（4g）

ミニトマト 2個

ブロッコリー 適量

にんじん 適量

【下準備】

○ツ ナ・・・水気をきる

○ミニトマト・・・必要であれば1/4に切るか湯むきする

○ブロッコリー・・・ゆでて食べやすい大きさにちぎる

○にんじん・・・ゆでて星形に型を抜く

○レタス・・・洗って水気をとり、パンと同じ大きさに手でちぎる

【作り方】

① ツナ、コーン、マヨネーズを混ぜる。

② ラップを広げ、1枚パンを置く。①をぬってラップでくるむように手前から巻く。ラップの端はしっかりねじる。同様にもう1枚分作る。

③ ラップを広げ、1枚パンを置く。マヨネーズをぬり、レタス、チーズ、ハムをのせ、ラップでくるむように手前から巻く。ラップの端はしっかりねじる。同様にもう1枚分作る。

④ 巻き終わりを下にして上に皿などの重しを置き、30分程置く。

⑤ ラップのまま3～4つに切り、ツリー状に盛り付ける。

⑥ 空いたところにミニトマト、ブロッコリー、にんじんを飾る。

子どもと一緒に楽しく作れるレシピです。

ロールサンドの巻き終わりの部分にマヨネーズをぬると広がりにくいです。

食パンは少し手で押してから巻くと広がりにくいです。

飾りのにんじんは厚めに切ってから型抜きするとうまく立ちます。

ミニトマトは幼児では窒息の危険があるので必ず切りましょう。