

レタナのホットサンド

1人分のエネルギー:239kcal 塩分:1.4g

材料（2人分）

レタス	60g (大2枚)
ランチョンミート	20g
食パン(8枚切り)	4枚
バター	10g

作り方

- ①ランチョンミートを5mm程度にスライスし、フライパンで両面に軽く焼き目をつける。
- ②レタスは洗って水気を切り、1cm幅の千切りにする。
- ③食パンの片面にバターを塗り、①と②を挟む。
- ④ホットサンド器に挟んでこんがり焼く。



山盛りのレタスをペロッと食べられます。

ホットサンド器がないときはフライパンで焼きながらパンを上から軽く押してください。

焼かない場合はラップできつく包んでしばらく置き全体を馴染ませればボリュームサンドの出来上がり。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
レタスの「レタンナ」