

野菜サンド



10分

● 材料 (1人分)

食パン (厚さ1センチ、8枚切り)	2枚
レタス	1枚
トマト	1/2個
★バター	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1

★バターは室温でやわらかくしてから使おう。

アレンジを楽しんでもOK

焼いたベーコンをはさむとBLT (ベーコンレタストマト) サンドに。ちょっと豪華なサンドにアレンジして楽しみましょう。

バターは野菜の水気がパンにしみ込むのを防ぐよ。

作り方



1 レタスは洗って水気をさきり、キッチンペーパーではさみ、水気をとり、平らにつぶす。



2 トマトは1センチ厚さの輪切りにし、キッチンペーパーにのせて水気をとる。



3 食パンの片面にバターをぬり、もう1枚の片面にマヨネーズをぬる。



4 1枚のバターをぬった面にレタスとトマトをのせ、もう1枚をマヨネーズをぬった面を下にしてのせて上から軽く押さえる。



5 半分に切る。包丁を入れたらパンがずれないように上から押さえる。包丁は手前に引くように切る。

