

おいしいレシピ

メイン食材：食パン、フルーツ



©よい食プロジェクト

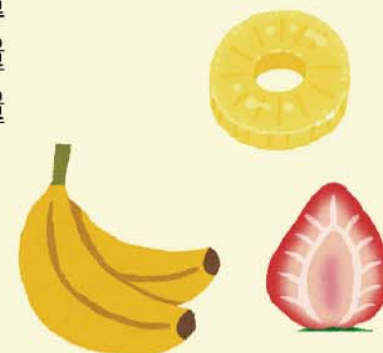


甘さ控えめ、おやつにどうぞ

フルーツサンドウィッチ

◆材料（4人分）

- ・食パン・・・8枚
- ・生クリーム・・・200cc
- ・砂糖・・・大さじ4
- ・イチゴ・・・適量
- ・バナナ・・・適量
- ・パイナップル・・・適量



◆作り方

- ①フルーツを一口サイズにカットします。
- ②生クリームをホイップし、砂糖を加えて食パンに塗ります。
- ③4枚の食パンにフルーツをのせて、もう片方の食パンをのせてサンドします。
- ④紙やラップなどでしっかりと巻き、半分に切ったら出来上がりです。

今月の料理人

うちむら
内村 みづえ さん
(曾於市財部町 横馬場)

子供たちが好きなサンドウィッチ♪旬のフルーツやお好きなフルーツを使って、ぜひ作ってみてください。