



しょうがっこう  
小学校 1・2・3年向き

# オープンサンド

【ざいりょう】	ひとりぶん	よにんぶん
しょくパン	1まい	4まい
バター	4グラム	(おおさじ1と1/3)
しんたまねぎ	10グラム	20グラム
キャベツ	20グラム	80グラム
しお	しょうしょう	ひとつまみ
マヨネーズ	4グラム	(おおさじ1と1/3)
ツナ	15グラム	45グラム
サニーレタス	10グラム	40グラム
ハム	1まい	4まい

## 【作り方】

1. キャベツはせん切りにしてしおをふり、しんなりしたらしるけをしぼる。
2. しんたまねぎはうすくきり、みずにさらしてから、よくしぼる。
3. ツナと1,2をあわせてマヨネーズであえる。
4. サニーレタスはたべやすいおおきさにちぎる。
5. ハムははんぶんにかきる。
6. しょくパンにバターをぬり、4のサニーレタス、5のハムをのせ、3をそえる。

## ワンポイントアドバイス

- パンは、はいがパンやくろパン、バゲットなどでもおいしくできます。
- つかうぐざいは、レタス、トマト、きゅうり、チーズ、コンビーフ、ゆでたまごなど、すきなものでよいです。

