



りゅうちゃんの

# ま-せんキッチン<sup>4</sup>

## ロールサンドイッチ

材料 (4人分)

食パン(8枚切り).....	8枚	スライスチーズ..	8枚
レタス.....	4~5枚	蒸し鶏.....	1枚
せん切りキャベツ.....	適宜	ロースハム.....	8枚
キュウリ.....	1本	タルタルソース..	適量
トマト.....	1個		

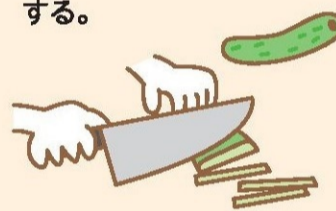


レシピ考案

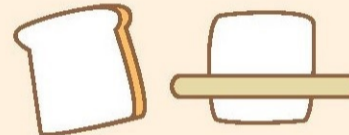
がなは りえこ先生  
(松本料理学院 主任教師)

作り方

1 キュウリはせん切りにする。



4 食パンの耳を切り落とし、めん棒で平たくのばす。



2 トマトはたて半分に切ってヘタを取り、薄くスライスする。



5 食パンにタルタルソースをぬり、チーズをのせる。あとは具材をのせてラップで巻き上げる。



3 蒸し鶏は1cm角の棒状に切る。



第593回新報料理講習会 夏休み子どもクッキングより

(第2・4週掲載)