

サンドイッチ

パンにぬるソース



中にはさむもの

★ 肉・魚類



★ 卵



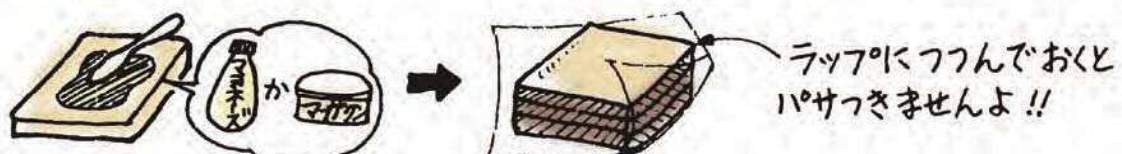
★ 野菜・いも類

生野菜・ゆでたじゃがいもやにんじん、コロッケ

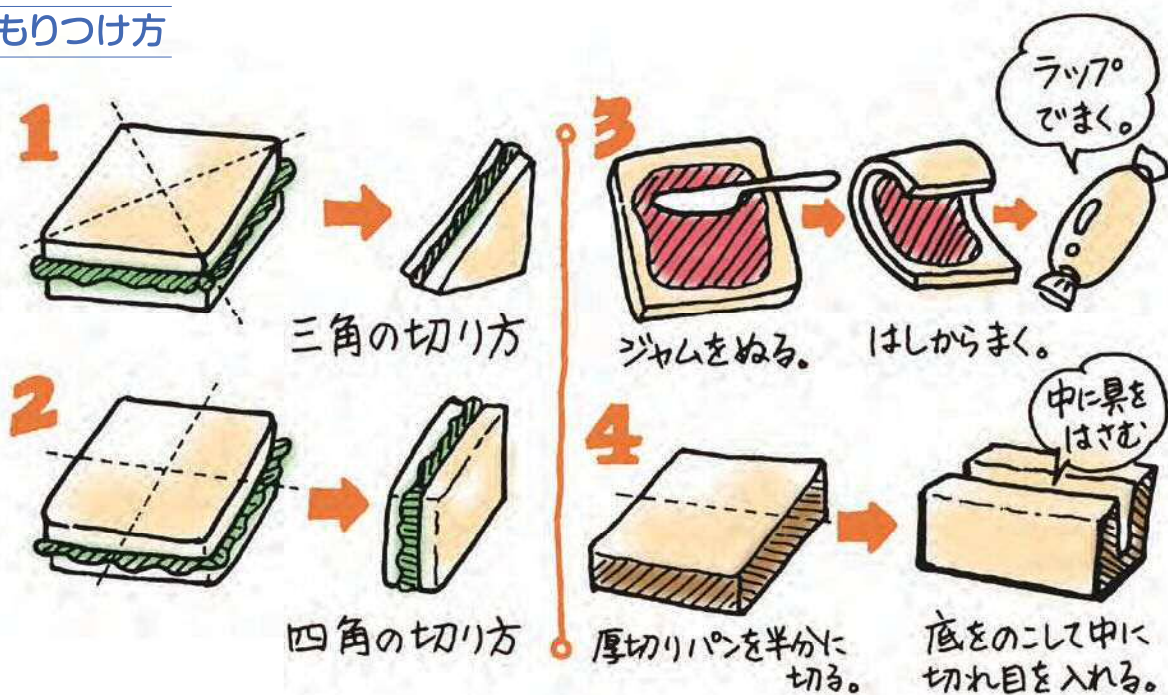
※ その他に や などをはさんでもおいしいですよ!

ちょっとしたコツ

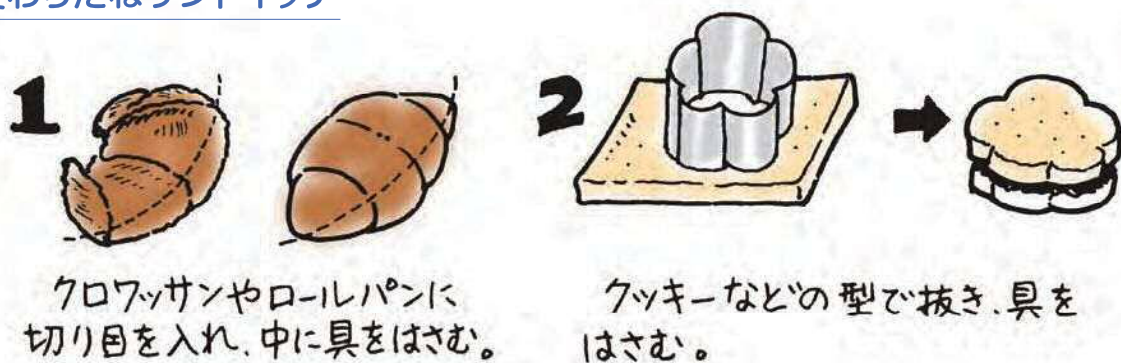
- ☆ サンドイッチの下にせん切りキャベツやレタスをしくとパンがバサバサになりません。
- ☆ パンの耳はつけたままで! ★ 色のアクセントになり、ポリウムもあります
- ☆ ときには、パンと具を別々に持って行ってセルフサービスに!



もりつけ方



変わりだねサンドイッチ



栄養素をおぎなうためのヒント

