

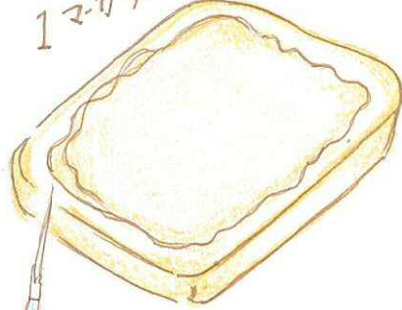
# 色々サンドイッチ (4人分)

## クリームチーズとほうれん草

- サンド用パン 8枚
- マーガリン 12g
- ロースハム 4枚
- ほうれん草 80g
- クリームチーズ 20g
- しょうゆ 少々

- ほうれん草は茹でて水にさらしあくをぬく。
- ほうれん草の水分をしぼりクリームチーズ、しょうゆを混ぜ合わせる。
- サンド用パンの片面にマーガリンをぬりロースハム、ほうれん草の順にはさむ。

1 マーガリンをぬる。



2 ハムをのせる



3 ほうれん草をのせる



4 サンドはす。いかりめにおさえてお



5 好きな形にカットします。



## ジューシーときゅうり

- きゅうりは小さめに切る。
- きゅうりとジューシーをマヨネーズで和える。
- サンド用のパンにマーガリンをぬり(2)をはさむ。

- ジューシー 1缶
- きゅうり 1本
- マヨネーズ 大3
- サンド用パン 8枚
- マーガリン 12g