

洋食

♠ 2種類のロールサンド

【材料 4人分】

サンドイッチ用パン	8枚
★じゃがいも	100g
★にんじん	30g
★コーン（缶）	20g
★ハム	4枚
★マヨネーズ	大さじ1
★こしょう	少々

◆ハム	4枚
◆キャベツ	60g
◆にんじん	20g
◆サラダ油	大さじ1/2
◆塩	少々
◆こしょう	少々
◆ケチャップ	大さじ1



【作り方】

1. ★の調理。じゃがいも、にんじんはいちょう切りにし柔らかく茹で、水気を切りつぶす。マヨネーズ、コーンを混ぜ、こしょうで味を調える。
2. ラップの上にパンを置き、ハムと①を乗せ端から巻きラップの両端をひねってとめる。
3. ◆の調理。キャベツ、ニンジン千切りにする。フライパンに油を入れ熱し、炒め塩こしょうで味を調える。
4. パンにケチャップを薄く塗り、ラップの上に置き、ハムを乗せ③を乗せ端から巻きラップの両端をひねってとめる。

♠ きのこと青菜のミルクスープ

【材料 4人分】

しめじ	100g
青菜	100g
ベーコンスライス	3枚
水	200cc
牛乳	400ml
コンソメ固形	2個

【作り方】

1. しめじは石づきをとって小房に分ける。
2. 青菜はさっとゆで3cmの長さに切り水気を絞る。ベーコンは1枚を8切りにする。
3. 鍋にしめじとベーコン、コンソメ、水を入れ煮立ったら弱火で2分程煮る。青菜と牛乳を入れ、ひと煮立ちさせ器に盛る。