

ロールサンド

(1人分 150kcal)

材料 (2人分)	分量
サンドイッチ用食パン	4枚
卵ロールサンド用 ・卵 ・牛乳 ・マヨネーズ	1個 大さじ1 適量
ジャムロールサンド用 ・いちごジャム	適量

(1~2歳児は半量がおすすめ)



手づかみで食べられるサンドイッチです。
中の具はお好みでOK

卵に牛乳を加えるとフワフワな
うすやき卵ができます

卵ロールサンド

うすやき卵を作る



卵と牛乳をよく混ぜる



少し深い皿に流し入れ軽く
ラップする



電子レンジ(500w)で約 50~60秒加熱する
(しっかり火が通るよう加熱時間は調整する)



食パンより大きいサイズ
に切ったラップの上に食
パンをのせうすやき卵を
のせる



マヨネーズを塗り、
ラップとともに巻きしばらく置いておく



好みの大きさに切る

ジャムロールサンド



食パンより大きいサイズ
に切ったラップの上に食
パンをのせいちごジャムを
塗る。



ラップとともに巻き
しばらく置いておく



好みの大きさに切る