



★好きな具をはさんでアレンジ自由!★

サラダチキンサンド



ざいりょう 材料	ひとりぶん 1人分
ロールパン	1個
サラダチキン	お好みで
レタス	お好みで
きゅうり	お好みで
トマト	お好みで
マヨネーズ	適量

【作り方】

- ① ロールパンに切れ目を入れる。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ きゅうりは斜めスライス、トマトは半月に切る。
- ④ サラダチキンはパンにはさみやすい大きさに切る。
- ⑤ 好きな具をパンにはさんで、お好みでマヨネーズをかけたら出来上がり。



具をウインナーや
ハムにかえて、ケ
チャップをかけて
もおいしいよ。

