



サクッと！！ ホットサンド

三友 勇治さん

誰のために作りましたか
妻のために

アピールポイント
切ってのせるだけでとても簡単です。

市内購入品
保谷納豆 納豆自慢



作り方

材料と分量（1人分）

- ①お好みのフルーツ適量
- ②ミニトマト、アボカド、
レタス（ホットサンドに
使用する野菜）適量
- ③食パン 2 枚（8 枚切り）、
納豆 1/2 パック、スライ
スチーズ 1 枚、ミニトマ
ト 3 個、アボカド 1/4 個、
レタス 1 枚、ポン酢小さじ 1
- ④お好みの飲み物

- 1 お好みのフルーツ
フルーツを盛り付ける。
- 2 サラダ
食べやすい大きさにカットし、盛り付ける。
- 3 ホットサンド
 1. 納豆にポン酢を混ぜる。
 2. ミニトマトを半分に切る。
 3. アボカドを厚さ 1 c m にスライスする。
 4. 食パンにスライスチーズをのせて、
1 ～ 3 を並べ、もう 1 枚の食パンで
はさむ。
 5. ホットサンドメーカーで焼く。
- 4 お好みの飲み物
コーヒーを入れる。

