

いろいろサンドパン

【材料】

○ロールパン

○ごぼうサラダ ハム チーズ

など

【作り方】

- ① ロールパンにごぼうサラダなどの好きな具をはさむ。



ごぼうサラダやポテトサラダなどは、市販のものを上手に活用すると、簡単に作れます。

ハムやチーズをはさむと、成長期に欠かせないたんぱく質やカルシウムもとれるのでおすすめです。

デザートはヨーグルトでカルシウム補給をしましょう。

