

カエルサンド

ミニホットドッグ



(1人分の目安)
エネルギー 167kcal 食塩相当量 0.6g

材料 2人分

- たまご ……1個
- マヨネーズ ……小さじ2
- きゅうり ……1/5本
- スティックチーズ ……1/5本
- レーズン ……2粒 または のり ……少し
- ロールパン ……2個
- ケチャップ ……少し

作り方

1

沸騰したお湯で、たまごを13分くらいゆでて、からをむく。コップなどに、たまごとマヨネーズを入れて、フォークでつぶしながら混ぜる。



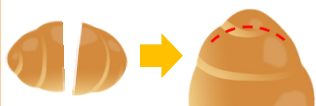
2

きゅうりとスティックチーズは、輪切りにする。レーズンは半分に切る。



3

ロールパンを半分に切る。切った面を下にして、上に切りこみをいれる。



4

ロールパンの切りこみに、1のたまごをはさむ。きゅうり、チーズ、レーズン(またはのり)をカエルの目になるようにはさむ。ケチャップで口を書く。



(1人分の目安)
エネルギー 182kcal 食塩相当量 1.0g

材料 2人分

- ウィンナー ……2本
- レタス ……1枚
- ロールパン ……2個
- マーガリンまたはバター ……少し
- ケチャップ ……小さじ2

作り方

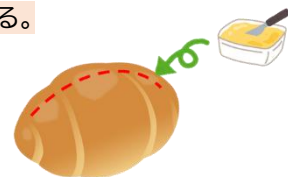
1

ウィンナーをゆでる。レタスは洗って小さくちぎる。



2

ロールパンのまん中に切りこみをいれて、あいだにマーガリン(またはバター)をぬる。



3

2に1のウィンナーとレタスをはさみ、ケチャップをかける。



カエルの顔は上手にできたかな？

