

くるくるサンド



火を使わず、くるくる巻くだけで簡単な朝ごはんが
できます。

コツ・ポイント

キャベツ→レタス、魚肉ソーセージ→ハム・チーズに
かえたりと中の具材をアレンジすることができます。

材料(1人分)

キャベツ	30 g
魚肉ソーセージ	1/2 本
食パン (6枚切り)	1 枚
ケチャップ	大さじ 1/2
ラップ	

1. キャベツを千切りにする。
2. ラップの上にパンを置き、ケチャップをぬり、
キャベツ、魚肉ソーセージの順にのせる。
3. ラップを使ってクルリと巻いたら、両端をキュッと
ねじってとめ、600Wの電子レンジで30秒加熱する。
4. あら熱がとれたら食べやすい大きさに切る。