

レタス



水分が多くシャキシャキした食感でサラダに人気の野菜です。生で食べられるため、栄養分を損なわずに摂取できます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



ブルーベリーハムチーズサンド

調理時間
5分

1人分
476kcal

ブルーベリーハムチーズサンド

調理時間

5分

1人分

476kcal

【材料/2人前】

ヤマザキ ロイヤルブレッド……………
……………4枚(6枚切)
レタス……………2枚
ハム……………4枚
スライスチーズ……………2枚
アヲハタ まるごと果実 ブルーベリー
……………適量

【作り方】

- ①「ヤマザキ ロイヤルブレッド」はオーブントースターで焼く。
- ②レタスは水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- ③①に半量の②、ハム、スライスチーズ、「アヲハタ まるごと果実 ブルーベリー」の順にのせて、挟む。同様にもう1個作る。