



第6回ヘルス教室の献立から春の行楽シーズンにピッタリのサンドイッチ4種類をご紹介します。



■ 材 料 (4人分)

ツナロールサンド
 食パン(サンドイッチ用) … 4枚
 ツナ缶(スープ煮) … 80g
 玉ねぎ(みじん) … 30g
 サラダ菜 … 4枚
 マヨネーズ … 大さじ2

ハムロールサンド
 食パン(サンドイッチ用) … 4枚
 ハム … 4枚
 きゅうり … 1本
 マーガリン … 適宜
 マスタード … 適宜

クリームチーズロール
 食パン(サンドイッチ用) … 4枚
 クリームチーズ … 60g
 ほうれん草 … 1/2~1/3束
 人参 … 30g
 塩・コショウ … 適宜

ジャムロール
 食パン(サンドイッチ用) … 4枚
 あんずジャム … 小さじ4
 ドライフルーツ … 適宜

■ 作り方

ツナロールサンド
 ①ラップの上に食パンを置き、その上にサラダ菜を敷き、マヨネーズ、玉ねぎ、ツナを混ぜ合わせたものをのせて、端から巻く。

ハムロールサンド
 ①マーガリンとマスタードを食パンに塗る。
 ②きゅうりを4~5cm長さのスティック状に切る。
 ③ラップの上に食パンを置き、その上にハム、きゅうりをのせて端から巻く。

クリームチーズロール
 ①ほうれん草と人参をゆで、みじん切りにする。
 ②①とクリームチーズ、塩・こしょうを和える。
 ③ラップの上に食パンを置き、その上に②をのせ、端から巻く。

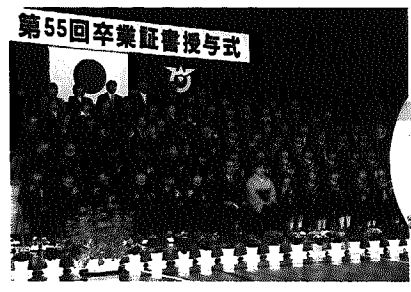
ジャムロール
 ①ラップの上に食パンを置き、その上にあんずジャムをぬる。
 ②①の上にドライフルーツを散らし、端から巻く。



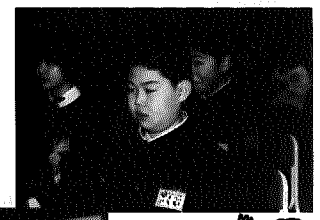
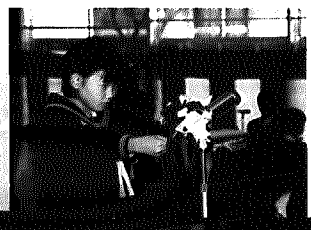
サンドイッチの具は、マヨネーズを使うものが多く、味がワンパターンになることがあります。また、マヨネーズは油を多く使用しているため高エネルギーな調味料です。

今回は、さまざまな具材を使ってバランスよく、味のバリエーションも豊富で、どれから食べるか迷うのも楽しい、そんなサンドイッチです。ドライフルーツは干しぶどうやあんず、オレンジピールなどお好みのものをお使いください。

<岩室村食生活改善推進委員>
 田中慶子さん/宝輪正里さん/竹内美津枝さん
 白田良子さん/後藤敏枝さん



旅立つ児童を悲しむかのような細かい雨の一日となった先月22日、村内二つの小学校で第55回卒業証書授与式が挙行され、和納小学校51名(女子27名・男子24名)、岩室小学校40名(女子21名・男子19名)の卒業生は、先生や在校生、父母らが見守る中、6年間の思い出とともに新しい第1歩を踏み出しました。



第55回卒業証書授与式

岩室小学校
和納小学校