



お母さんが
働くというこ

こどもが
つくるごはん

ロールサンド

パンで具をくるくるっと巻いて！



ざいりょう ぶんりょう
[材料と分量]

食パン4枚分

食パン(8枚切り)

……4枚

好みの具……適量

ハム、チーズ、レタス、きゅうり、
コーン缶・ツナ缶(マヨネーズを加えても)など



スタート

つくってみよう!



1

パンの耳を包丁を使
って切り落とす。

2

パンに好きな具をの
せたら、手前からで
きるだけ、ぎゅっと
小さく巻いていく。



3

最後まで巻いたら、
ラップで全体をつつ
み、しばらくおいて
おく。



パンにバターを
ぬるともっと
おいしくなるよ!



6

おなじように、じょうげ
のりも折ってご
はんを包む。



7

のりが重なっている部
分を下にして、約5分
おく。



5

のりの左右を持って、
ごはんにかぶせるよう
に折る。

かぶせか
ー



8

ごはんとのりがなじん
だら、よく切れる包丁
で半分に切る。



4

具の上に卵1個くら
いのおおきさのごはん
(50g)をのせて、塩を
ひとつまみふる。