

【ロールパンのサンドウィッチ作り方】

(500Wの場合)

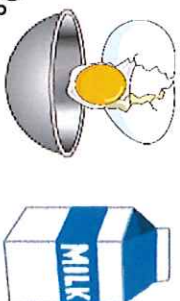
～ツナポテトサラダを作る～

- ① ジャガイモを洗ってレンジ容器に入れる。
- ② 蓋をして、4分加熱する。
- ③ 少し冷まして、皮をむいてポカールに入れる。
- ④ ジャガイモを太さじでつぶす。
- ⑤ ツナを混ぜる。
- ⑥ 好みでコンショウを入れる。
- ⑦ マヨネーズを少しずつ混ぜてまとめる。



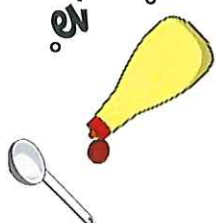
～ふわふわ卵を作る～

- ⑧ 卵を洗ってポカールに割る。
- ⑨ そこに牛乳を太さじ1入れる。



- ⑩ マヨネーズも太さじ1入れてよく混ぜる。

- ⑪ レンジ容器に入れ、蓋をして2分加熱する。



- ⑫ 器にラップを敷いて卵を取り出す。

- ⑬ 丸めて器に入れたまま1分加熱する。



～パンにはさむ～

- ⑭ パン2つを2cm残し横半分に切る。
- ⑮ 1つのパンの切口(両方)にマヨネーズを塗る。
- ⑯ 1ーグラタスを、食べ易く手でちぎってのせる。
- ⑰ その上にツナポテトサラダをのせる。
- ⑱ ハムも切ったのせ、パンではさむ。
- ⑲ もう1つのパンの切口(両方)にケチャップを塗って卵をはさむ。



ロールパンのサンドウィッチ

ざいりょう ひとりぶん
の材料(一人分)

- | | |
|--|--------------------|
| ♪ パン(白 ^{しろ} い食卓 ^{しょくたく} ロール) | 2個 ^こ |
| ♪ 卵 ^{たまご} | 1個 ^こ |
| ♪ ジャガイモ(小 ^{ちい} さめ) | 1個 ^こ |
| ♪ ツナ缶 ^{かん} | 1/2 個 ^こ |
| ♪ ハム | 1枚 ^{まい} |
| ♪ リーフレタス | 1枚 ^{まい} |
| ♪ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | おお 大さじ1 |
| ♪ マヨネーズ | てきぎ 適宜 |
| ♪ ケチャップ | てきぎ 適宜 |
| ♪ コショウ | てきぎ 適宜 |