

【ロールサンド弁当の作り方】

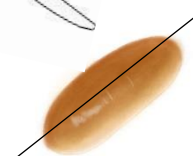
(500Wの場合)

ホットドッグ

- ①キャベツは洗って丸める。
- ②キッチンばさみで1cmに切る。
- ③レンジ容器に入れて塩コショウをかける。
- ④蓋をして1分加熱する。
- ⑤ウィンナーソーセージはテーブルナイフで斜めに切り込みを入れる。
- ⑥レンジ容器のキャベツの上にウィンナーソーセージを入れる。
- ⑦蓋をして、1分加熱する。
- ⑧テーブルナイフでパンに切り目を入れる。



- ⑨パンにキャベツとウィンナーソーセージをはさみケチャップをかける。



フルーツサンド

- ⑩バナナは皮をむいて、ナイフで斜めに切る。
- ⑪イチゴは縦に半分に切る。
- ⑫切り目を入れたパンにホイップクリームをはさむ。
- ⑬その横にバナナとイチゴをはさむ。
- ⑭それぞれをラップで包む。

