

# ロールサンド<sup>べんとう</sup>弁当

<sup>ざいりょう</sup> ひとりぶん  
の材料(一人分)

♪ パン(超<sup>ちょうじゆく</sup>熟<sup>じやく</sup>ロール) <sup>こ</sup> 2個

♪ ロングウインナーソーセージ<sup>ほん</sup> 1本

♪ キャベツ <sup>まい</sup> 1/2枚

♪ ホイップ<sup>ずみなま</sup>・<sup>ぐらむ</sup> 溶生クリーム 20 g

♪ バナナ <sup>はんぶん</sup> 半分

♪ イチゴ <sup>つぶ</sup> 2粒

♪ ケチャップ <sup>てきぎ</sup> 適宜

♪ <sup>しお</sup> 塩、コショウ <sup>てきぎ</sup> 適宜