

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー

バターロールサンド

ウインナー

【材料 (一人分)】

バターロール	1 個
ウインナー	1 本
キャベツ	20g
A カレー粉	0.05g
A 食塩	少々
A こしょう	少々
油	適宜
ケチャップ	5g

【作り方】

- ①バターロールに切り込みを入れる。
- ②ウインナーを茹でる。
(お好みで、切り目を入れて焼いても可)
- ③キャベツを千切りにして、油の引いたフライパンで炒め、Aで味付けをする。
- ④バターロールに②と③をはさみ、ケチャップを絞る。



ツナ

【材料 (一人分)】

バターロール	1 個
ツナ	30g
人参	5g
きゅうり	8g
マヨネーズ	6g
食塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ①バターロールに切り込みを入れる。
- ②ツナの水気を切っておく。
- ③人参をみじん切りにし、茹で水気を切る。
- ④きゅうりをみじん切りにする。
- ⑤ボールに②③④を入れ、マヨネーズと塩・こしょうで味付けをする。
- ⑥バターロールに⑤をはさむ。

バターロールサンド

たまご

【材料 (一人分)】

バターロール 1個

卵 15g

(1/3個)

きゅうり 5g

マヨネーズ 5g

食塩 少々

こしょう 少々

【作り方】

- ①バターロールに切り込みを入れる。
- ②固ゆでのゆで卵をつくり、みじん切りにする。
- ③ボールに②を入れ、マヨネーズと塩・こしょうで味付けをする。
- ④きゅうりをスライスする。
- ⑤バターロールに③と④をはさむ。



ジャム

【材料 (一人分)】

バターロール 1個

ジャム 10g

生クリーム 5g

砂糖 1g

【作り方】

- ①バターロールに切り込みを入れる。
- ②生クリームを泡立て砂糖を何回かに分けて加える。
- ③①にジャムを塗り、②を絞る。

管理栄養士から

バターロールパンにいろいろな種類の具材を挟むことで、見た目にもおいしい一品となります。

挟む具材は、「ウインナー」や「卵」だけでなく、「ジャム」や「フルーツ」などの甘い食材ともよく合います。

ただ、どのサンドも単品では、ビタミン・ミネラル不足となりがちになってしまいますので、サラダや野菜たっぷりの汁物・乳製品等とご一緒にどうぞ。

