

カラフルサンド

※☆が付いている材料が仁淀川町の食材です。



材料	分量（2人分）
食パン（8枚切り）	4枚
卵	2個
☆マッシュルーム	2個
☆トマト	1個
ピーマン	1個
ハム	2枚
プロセスチーズ	2個
タルタルソース・マヨネーズ	適量

～ 作り方 ～

- ①ゆで卵を作る。（鍋に卵がかぶる位の水を入れ、火にかける。沸騰したら少し火を落として10分）
- ②食材は全て1cm角ほどに切る。マッシュルームとピーマンは、ゆでて冷ましておく。
- ③全ての食材とタルタルソースを混ぜ合わせる。（タルタルソースがない場合は、マヨネーズでOK）
- ④食パンの片面にマヨネーズを塗り、③をのせ、残りの食パンではさむ。
- ⑤ラップできつめに包み、ラップごと食べやすく切る。ラップを外して器に盛りつけて完成。