

意外な  
組み合わせ？

# おかずでできる 簡単サンドイッチ



シャキシャキ  
野菜がアクセント  
南蛮漬けで  
さっぱりサンド！



## 鱈の南蛮漬けサンド

クロワッサン …… 1個  
アジ南蛮漬け… お好みで  
レタス …… 1枚

## 海老チリサンド

コッペパン …… 1個  
海老チリ …… 100g  
千切りキャベツ …… 適量  
カイワレ大根 …… 適量



パン×中華  
意外な組み合わせ  
だけど相性抜群！

## きんぴらサンド

バターロール …… 1個  
きんぴら …… 50g  
レタス …… 1枚  
マヨネーズ …… 適量

きんぴらと  
レタスを挟むだけ  
野菜たっぷり  
身体にいい！



意外な  
組み合わせ？

おかずでできる

# 簡単サンドイッチ



シヤキシヤキ  
野菜がアクセント  
南蛮漬けで  
さっぱりサンド！



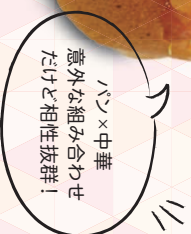
鱈の南蛮漬けサンド  
クロワッサン …… 1個  
アジ南蛮漬け… お好みで  
レタス …… 1枚



海老チリサンド  
コッパパン …… 1個  
海老チリ …… 100g  
千切りキャベツ …… 適量  
カイワレ大根 …… 適量



パン×中華  
意外な組み合わせ  
だけで相性抜群！



きんぴらと  
レタスを挟むだけ  
野菜たっぷり  
身体にいい！



きんぴらサンド  
バターロール …… 1個  
きんぴら …… 50g  
レタス …… 1枚  
マヨネーズ …… 適量



意外な  
組み合わせ？

おかずでできる

# 簡単サンドイッチ



シヤキシヤキ  
野菜がアクセント  
南蛮漬けで  
さっぱりサンド！



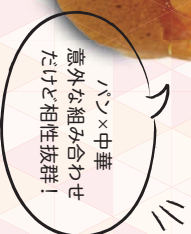
鱈の南蛮漬けサンド  
クロワッサン …… 1個  
アジ南蛮漬け… お好みで  
レタス …… 1枚



海老チリサンド  
コッパパン …… 1個  
海老チリ …… 100g  
千切りキャベツ …… 適量  
カイワレ大根 …… 適量



パン×中華  
意外な組み合わせ  
だけで相性抜群！



きんぴらと  
レタスを挟むだけ  
野菜たっぷり  
身体にいい！



きんぴらサンド  
バターロール …… 1個  
きんぴら …… 50g  
レタス …… 1枚  
マヨネーズ …… 適量

