

2025 年 12 月号

【料理名】 ローストビーフ&生ハムのロングバゲットサンド



【主材料】（4 人分）

バゲット…… 1 本

A マヨネーズ……大さじ 2

A 粒マスタード……小さじ 1

【具材】

ローストビーフ、生ハム、プロセスチーズ、パプリカ（赤・黄）、
グリーンカール……各適量

【作り方】

1. チーズは薄く切る。パプリカは縦に細く切る。
2. バゲットは等間隔で切りこみを入れ、具材をはさむ部分の切り口に混ぜた A を塗る。
3. 具材を彩りよくはさむ。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。