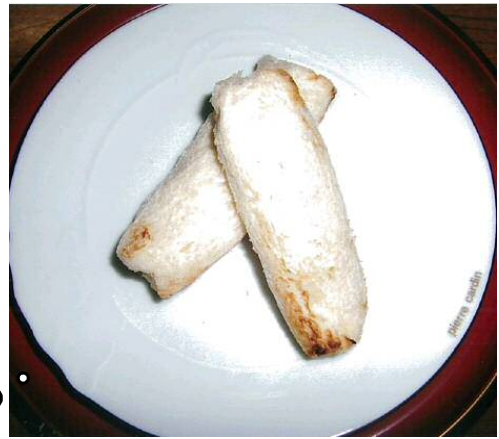


# 献立名：チーズフランクット

★おやつ

## 材料（4人分）

サンドイッチ用食パン	4枚
ロースハム	4枚
スライスチーズ	4枚
アルミホイル	4枚



真ん中を切ると  
くるくる模様

## 作り方

- ①ハムは干切りにしておく。
- ②食パンにスライスチーズとハムを乗せ、巻いて、アルミホイルに包む。
- ③オーブンで3～5分焼く。

### 《一人あたり栄養価》

エネルギー	120kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	5.1g
カルシウム	71mg
鉄	0.2mg
塩分	1g

### 一口メモ

子ども達に人気のおやつメニューです。  
お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。