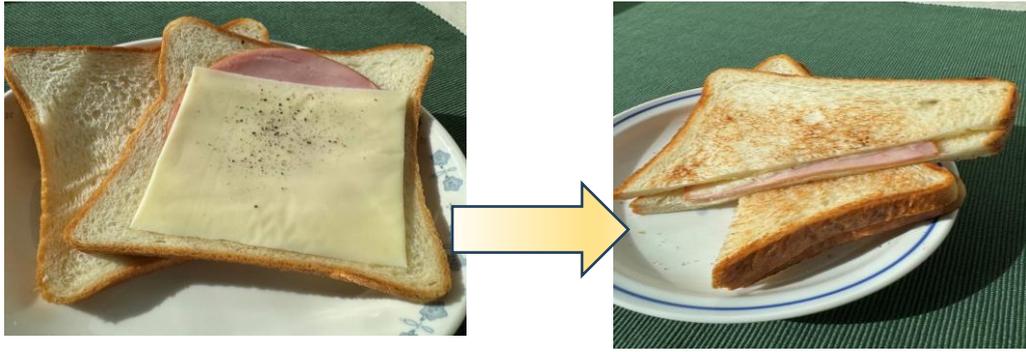


ハムとチーズのホットサンド



(分量は小学校相当です)

材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 食パン	50		①食パンを天板に2枚一組で並べ、1枚の上にハムと
スライスチーズ	1枚20g		チーズを1枚ずつのせ黒コショウを少々挽きふり焼く。
* ハム	1枚18g		②具を挟むようにして、空焼きのパンをかぶせる。
黒粒こしょう	少々	ペッパーミルに入れておく	幼児・下学年用には、30gから40gの食パンを用い
			焼き上がりを2等分して供食する。

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
288	13.9	6.7	1.9	283	24	4	1.5	48	0.56	0.3	Tr	1.4