

エビ・アボカド・卵のオープンサンド

材料

- ・茹でエビ
- ・アボカド
- ・卵サラダ
- ・レタス
- ・マヨネーズ

ビタミンで疲労回復

- ① 食パンにレタスを敷き、卵サラダをのせる。
- ② エビとスライスしたアボカドをのせる。
- ③ 最後にマヨネーズをかけて完成です

👉 アボカドは変色防止の為、レモン汁をかけておく。

ゴーヤサラダサンド

材料

- ・ゴーヤサラダ
(ポテトサラダ
などのお好みの
サラダでOK)
- ・ゆで卵

ビタミン・ミネラル豊富

- ① 食パンを半分に切り、断面から切り込みを入れてポケット状にする。
- ② ポケットにゴーヤサラダを詰め、ゆで卵をトッピングして完成です

👉 ゴーヤは砂糖と塩でよく揉むと苦みが和らぎます。

パーティーやおもてなしに♡

パンシュープリーズ

パンシュープリーズとは、パンの中身をくり抜いて、サンドイッチなどを詰めたもの



材料 トマト・レタス・チーズ・タマゴ

ハム・ミニトマト・生ハム

きゅうり・マスカット

マルベリージャム

さくらんぼ

生クリーム

マヨネーズ

ハーブ

インスタ映え抜群
人気の青いハーブティー

バタフライピーティー

レモンを入れると
青色から紫色に
変化します

バタフライピーティーゼリー

ゼラチン 5g
お湯 大1
砂糖 大1
バタフライピーティー
+ 加ヒス
+ オレンジジュース
(お好みの100%ジュース)
250~300cc



レモン・ピスタチオのオープンサンド

材料

- ・レモン
(はちみつ漬け)
- ・クリームチーズ
- ・ピスタチオ
- ・はちみつ

クエン酸で疲労回復

- ① 食パンにクリームチーズを塗り、はちみつ漬けレモンをのせる。
- ② まわりに砕いたピスタチオをまぶす。

👉 トッピングに、はちみつをかけるとチーズケーキのような味わいに♡

スモークサーモン・アボカドのオープンサンド

材料

- ・スモークサーモン・アボカド
 - ・オリーブオイル・ハーブソルト
 - ・クリームチーズ
- (白コショウ・マヨネーズを入れ混ぜておく)

アンチエイジングに効果的

- ① 食パンにクリームチーズを塗る。
- ② スモークサーモンとスライスしたアボカドをのせる。
- ③ 最後にオリーブオイルとハーブソルトをかけて完成です

夏の暑さに負けない栄養たっぷり美味しい
サンドイッチはいかがでしょう。
月に1回ご提案の夏限定レシピです。
来月もどうぞお楽しみに♡