

## きゅうりサンド

きゅうりの高い利尿作用でむくみ解消!!

### 【作り方】

- ①きゅうりをスライサーでカットし、水にさらす。  
(きゅうりを3等分にカットしておく)  
※スライサーがない場合は、3等分にしたきゅうりをスライスしていく。
- ②食パンにマヨネーズを塗り、水分を拭き取ったきゅうりを重ねながら綺麗に並べていく。
- ③オリーブオイルとブラックペッパーを適量振りかける。
- ④ラップに包み、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤向きに気を付けカットする。

【材料】★きゅうり★オリーブオイル  
★ブラックペッパー★マヨネーズ  
(お好みでカラシマヨネーズや粒マスタードを塗ってもOK)

## わんぱくサンド

お子様のお弁当にもオススメ!!

### 【作り方】

- ①食パンにマヨネーズを塗る。
- ②好きな具材を好きなだけ挟む。
- ③ラップにくるみ、クッキングシートで包む。
- ④冷蔵庫で冷やす。
- ⑤向きに気を付けカットする。

### 【材料】

★レタス ★トマト ★紫キャベツ  
★アボカド ★きゅうり ★生ハム ★サラダチキン  
★キャロットラペ ★クリームチーズ ★マヨネーズ

## 夏野菜のオープンサンド

夏野菜で暑さを乗り切ろう!!

### 【作り方】

- ①夏野菜を輪切りにし、オリーブオイル・ブラックペッパーを振りかけ、グリルで焼く。
- ②食パンにクリームチーズを塗っておく。
- ③グリルした野菜を並べる。  
(お好みでさらにブラックペッパー・オリーブオイルを振りかけてもOK)

【材料】★クリームチーズ ★生ハム(お好み)  
★お好みの夏野菜 (ナス・ズッキーニ・トマトなど)  
★ブラックペッパー ★オリーブオイル

ビタミン・ミネラル豊富な夏野菜で夏バテ予防を。

## フルーツサンド

### 【作り方】

- ①食パンに生クリームを塗る。  
(中央だけ多めに塗っておく)
- ②多めに生クリームを塗ったところにフルーツを並べていく。
- ③ラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど置き、なじませる。
- ④②のところをカットする。

### 【材料】

★好きなフルーツ  
★生クリーム ★焼き芋

梅雨のジメジメした暑い時期に、涼味を感じるひんやりサンドはいかがでしょうか。  
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