

## コンポテロールサンド

バターロールをトンネルのようにくり抜いて、  
おいしさとユニークさを、たっぷり詰めて。  
お散歩デートに持って行ったら、会話も弾みそう！

### 【ポイント】

相性の良いコンビーフとマヨネーズを組み合わせました。  
きゅうりを入れることで、たのしい食感に。ミニトマトでフタ  
をするので中身が見えず、食べるワクワクも味わえます。  
コンビニにある材料で作れる、簡単サンドイッチです。

### <材料>2個分

バターロール	2個
ポテトサラダ	60g
コンビーフ缶	10g
マヨネーズ	5g
きゅうり	10g
ミニトマト	2個

### <作り方>

1. バターロールにナイフで直径2cmくらいの穴を開ける。
2. ポテトサラダとコンビーフ、マヨネーズを混ぜ合わせる。
3. きゅうりは穴の長さに合わせて細長く切り、ミニトマトは半分に切る。
4. バターロールに2を詰めて、3のきゅうりを刺し、ミニトマトで両端にフタをする。



### 今回のレシピにおすすめのパン

#### バターロール



テーブルロールと呼ばれる食事用の小型パンの中でも、生地にバターが多く練り込まれているものをバターロールと呼びます。ふんわりとした食感と丸くて小ぶりな形状が、子どもたちに大人気です。

▶パンにまつわる基礎知識

### レシピ制作



輝け☆健康「美」プロジェクト

[輝け☆健康「美」プロジェクト](#)

“輝け☆健康「美」プロジェクト”（通称H&B）は、昭和女子大学の生活科学部健康デザイン学科・管理栄養学科の学生が中心となって、2011年から展開している活動。女性が生涯を通じて健やかに過ごすために、正しい食事と楽しい運動の習慣を身につけ、内面から輝く美しさを作り上げるための情報を発信し続けている。