

# ロールサンド



【分量】：1人分

- \*サンドイッチ用パン 1枚  
(にんじんジャム)
- \*にんじん 10g
- \*りんご 10g

【作り方】

- ①にんじんとりんごはすりおろす。鍋で煮てにんじんジャムを作る。
- ②ラップの上にパンをおき、①を塗ってくるりと巻き、ラップの両端をひねってしばらく置いてなじませる。

↓すりおろして煮る↓



↓ラップの上に食パンを  
おいて塗る



ラップでくるんで  
できあがり♪



↑しばらく置いてなじませると、  
食べる時に持ちやすいですよ

\*手づかみ食べや、前歯でかじりとる練習  
になるメニューです。

\*砂糖を使わなくても、りんごの甘味だけ  
でとってもおいしくできますよ。

\*パンはおやつや食事  
に使える、便利です。  
チーズや、かぼちゃを  
つぶしたものをサンド  
してもおいしいですよ♪

