

# きゅうりハムサンド



## 材料（1食分）

8枚切り食パン・・・3/4枚

きゅうり・・・・・・10g

ロースハム・・・・・・3/4枚

ポケットを作ること  
食べるときに  
手が汚れません♪

## 作り方

①食パンは耳を除き手づかみしやすい大きさに切り、横からポケット状に切り込みを入れる。



②きゅうりは輪切りに、ハムはパンの大きさに合わせて切る。



③②を食パンにはさむ。

