

## CAPRESE SANDWICH

### 材料（1人分）

|           |       |                 |
|-----------|-------|-----------------|
| 無塩食パン     | 6枚切り  | 2枚…トーストする       |
| モッツアレラチーズ | 1/2個… | 1～2cmに切る        |
| フルーツミニトマト | 6個…   | 1/2～1/4に切る      |
| レタス       | 2枚…   | 洗って食べやすい大きさにちぎる |
| バジル       | 適量…   | 洗っておく           |
| ブラックペッパー  | 適量    |                 |

### 作り方

1. トーストした食パンにレタスを半分乗せる。ミニトマトとモッツアレラチーズに乗せ、お好みでブラックペッパーを振る。その上にバジルと残りのレタスを乗せ、パンで挟む。
2. クッキングペーパーで包み、半分にカットする。

参考〈サンドイッチの包み方〉

- ①


- ②



包んだ端を3回折り込む。
- ③


- ④



両側をたたんでパンの下に入れ込む。
- ⑤



パンを押さえ、包丁で半分にカットする。



URESIO  
CAFÉ<sup>+</sup>

## HONEY KIWI SODA

### 材料（1人分）

|      |       |
|------|-------|
| キウイ  | 1/2個  |
| レモン  | 1/6個  |
| はちみつ | 小さじ1  |
| 炭酸水  | 200ml |

### 作り方

1. キウイは皮をむき3～4mm程度の薄切りにする。
2. グラスの側面にキウイを並べ、中央に氷を入れる。レモン果汁、はちみつを入れ、炭酸水を注ぐ。

熱量 504kcal    たんぱく質 21.5g    脂質 15.1g    炭水化物 76.1g    食塩相当量 0.1g