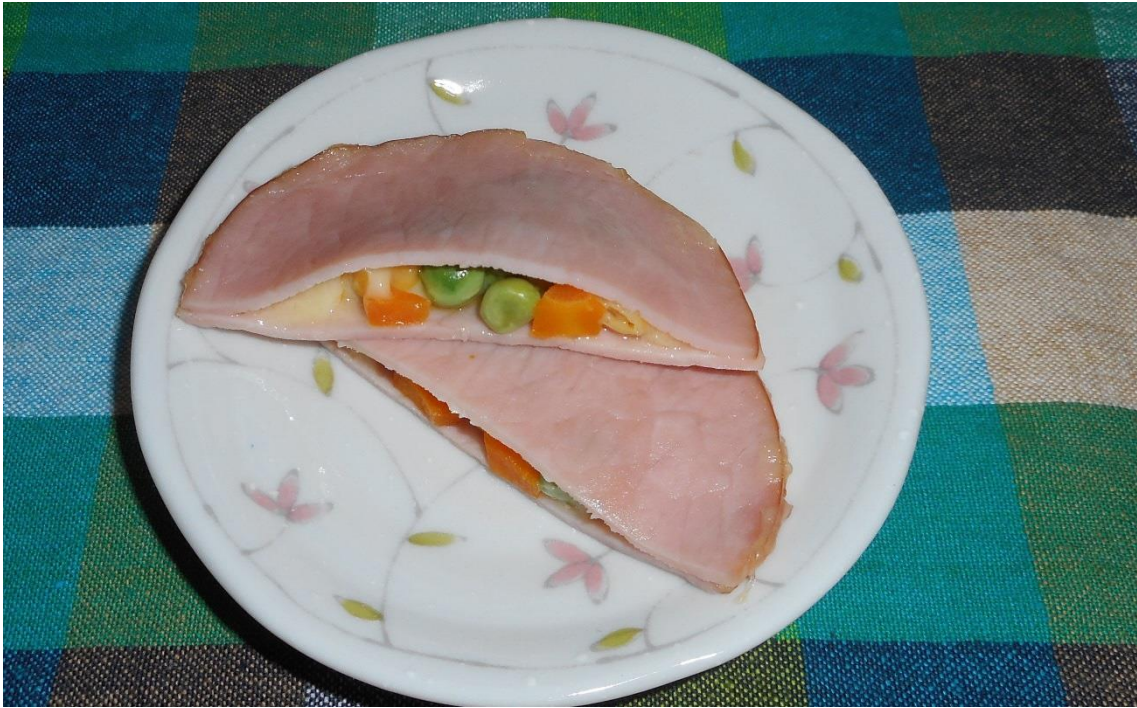


ハムサンド



| 【材料】 | 【1人分】 |
|-----------|-------|
| ハム | 2枚 |
| ミックスベジタブル | 小さじ1 |
| チーズ | お好み |

【作り方】

- ① ハムにミックスベジタブルとチーズをのせる。
- ② もう1枚のハムを上のにせ、具をはさむようにする。
- ③ ラップで包み、レンジで30秒程度（500W）加熱する。

★チーズがとけてハムがくっつきます。

★フライパンで焼いてもおいしいです。