

# かぼちゃのロールサンド

材	料
食パン (サンドイッチ用)	1枚
かぼちゃ	30g
ツナ缶	15g



## 《作り方》

- ① かぼちゃは皮をむき、軟らかくゆでてつぶす。ツナ缶を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② ラップの上に食パンをのせ、①を塗り、食パンの端からくるくる巻く。ラップで包み、両端をひねってしばらくなじませる。
- ③ 手に持ちやすい大きさに切る。

