

北陵ごはん

材料（2人分）

材 料 名	分 量
メロン	Mサイズ1玉
食パン	4枚
生クリーム	適量

調理手順

- ①食パンの耳をカットし、パンをのばす。
- ②食パン1枚に生クリームを塗りメロンをのせる。
- ③もう1枚に軽く生クリームを塗る。
- ④生クリームの面を合わせた状態でラップに包み、半分にカットする。
- ⑤盛り付けて完成。

メロンのフルーツサンド



料理紹介

メロンを存分に使ったフルーツサンドです。メロンのジューシーさと生クリームの相性がとてもよく美味しいです。

余った食パンの耳は砂糖とからめてラスクにすると、無駄なく食べることができます。

栄養面では、メロンにはカリウムが多く含まれているため、体内の塩分排出が期待でき、むくみの改善や高血圧予防の効果も期待できます。

私達がレシピを 考案しました



左から
ふるはし 古橋 心奈 つかごし 塚越 海月 藤島 そら
なかじま あい にへい わかな 若菜
中島 亜衣 仁平