



おいしく・健康的に 食べよう

Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



キウイのあんサンド



一人あたりのエネルギー 400kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

食パン(8枚切り)……………4枚
キウイ……………1個
クリームチーズ……………50g
粒あん(市販)……………100g

■作り方

- ① クリームチーズは常温で柔らかくしておく
- ② 食パンはみみを切り落とし、キウイは縦半分に切ってから半月になるよう薄切りにする
- ③ パン2枚にクリームチーズを、残りのパン2枚に粒あんをそれぞれパンの周囲を1cm程度あけて等分に塗る
- ④ クリームチーズの上にキウイを1/2個分ずつ少しずらしてのせ粒あんを塗ったパンではさむ
- ⑤ ラップで包み、冷蔵庫で30分間冷やして落ち着かせ、ラップの上から包丁で半分切る

cooking memo