ロールトースト

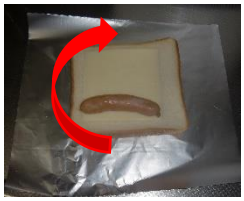
材料（４人分）	
食パン🟡	４枚
ウィンナー 🔴	４本
スライスチーズ 🔴	４枚
アルミホイル	

巻いて焼くだけの簡単トーストです。野菜たっぷりのスープと一緒に食べると栄養のバランスが整いますよ。

黄色の食べ物・・🟡
赤の食べ物・・🔴　　緑の食べ物・・🟢
３つの色の食べ物を揃えるように心がけましょう。

作り方

【準備】
- ウィンナーは茹でておきます。
- アルミホイルは 30ｃｍくらいに４枚切っておきます。



① アルミホイルの上でウィンナー、チーズを食パンで巻き，巻いたものをアルミホイルでしっかりと巻きましょう。

②トースターで８～１０分焼きます。
（魚焼き用グリルでも可。時間は短めで。）

【注意】
- アルミホイルなので電子レンジは不可です。
- 焼きたては熱いので取り出すときは気を付けましょう。