

ふなばし産食材をおいしく食べよう。  
朝食にもお弁当にも大活躍な一品。

◇ふなっこサンド

【材料】4人分

食パン…10枚

〔人参…150g

砂糖…大さじ4

レモン汁…小さじ1

〔ほうれん草…30g

バター…15g



【作り方】

①人参は皮をむき薄い輪切りにして柔らかく茹でる。

②鍋に①を入れ、砂糖を加えつぶしながら煮る。

③レモン汁を加え煮詰める。

④ほうれん草を茹でてみじん切りにする。水分をしぼり、室温に戻したバターと混ぜる。

⑤サンドイッチにする。

※人参ジャムは3組、ほうれん草バターは2組のサンドウィッチにする。

船橋市食生活サポーター