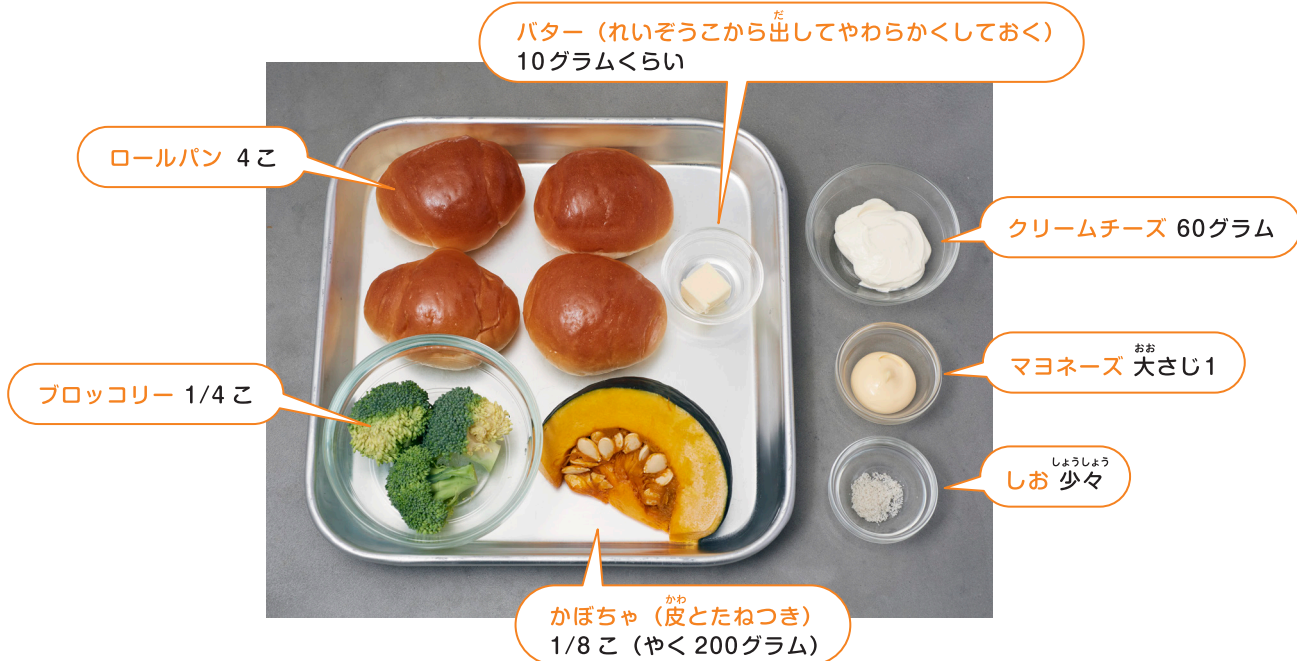


## ブロッコリーとかぼちゃサラダのロールパンサンド

ざいりょう  
**材料 (2人分)**



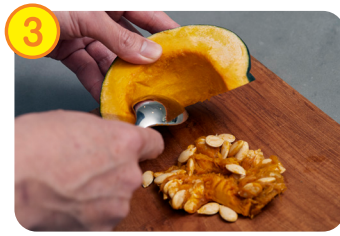
つく かた  
**作り方**



**1** まないたに**ブロッコリー**をのせます。左手で1番太いくきを持って、小さく分かれているふさのくきに切り目を入れてから、手で分けます。



**2** 小さめのなべに半分かくらい水を入れて火にかけます。ふっとうしたら弱火にし、**ブロッコリー**を入れます。2分ほどゆでたら取り出して、お皿などにのせて冷めます。



**3** **かぼちゃ**はワタとたねをスプーンでけずって取りのぞきます。

**4** ラップに包んで、たいねつ皿 (レンジでつかえるお皿) にのせて、電子レンジ (600ワット) で4分ほどチン! します。ラップの上から竹くしをさしてみ、やわらかくなっていればオーケー!



**5** **かぼちゃ**が冷めたらラップをはずしてボウルに入れます。**ブロッコリー**も入れて、フォークなどでよくつぶします。



**6** **クリームチーズ**と**マヨネーズ**を入れてよくまぜあわせて、**しお**で味をととのえます。



**7** **ロールパン**はパン切りほうちょうでななめに切りこみを入れます。パンの切り口に**バター**をうすくぬります。



**8** を好きなだけはさんでできあがりです。