

いくつになっても前歯でかむことは大事です。食べ物はなるべく大きく切って前歯でかじりとして食べる事は脳を刺激し、認知症の予防にもなりますね。

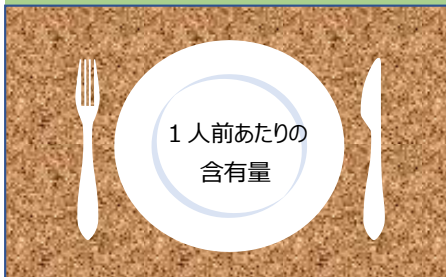


## ホットサンドハムチーズコールスロ

2022/10/12

材料	4	人前	調味料		
8枚切りトースト	2	枚	マヨネーズ	小さじ	1
ハム	1	枚	粒マスタード	小さじ	1
スライスチーズ	1	枚			
コールスローサラダ	60	g			

### 栄養成分表



129	Kcal エネルギー
2	ミリグラム コレステロール
16.2	グラム 炭水化物
1.4	グラム 食塩相当量

### 作り方

- ① コールスローサラダを作る（別のレシピ参照）
- ② 食パンをトーストし、一枚にマヨネーズ、もう一枚に粒マスタードを塗る
- ③ マヨネーズを塗った食パンにスライスチーズ、コールスロー、ハムの順番でのせて、もう一枚の食パンではさむ
- ④ ラップをきつくまき、しばらくおく
- ⑤ ラップの上から押さえながら、四等分に切る