

# おにぎりサンドイッチ



## 使った食材

ハム 卵 ニンジン 小松菜 チーズ  
レタス 豚肉 トマト

# サンドイッチ



使った食材

小麦粉 キャベツ 卵 レタス

挽肉 トマト ツナ缶 たまねぎ

きゅうり

# ヤンニヨムチキン



## 使った食材

鶏肉 ブロッコリー ズッキーニ

小松菜 コチュジャン ジャガイモ