



【パパイアサンド】



【JA 宮崎中央 パパイア研究会】
横山 明美 (よこやま あけみ) さん

材料 (2人分)

パパイア	200g	フランスパン	8切れ(2cm幅程度)
生ハム	8枚(50g)	マーガリン	小さじ2
きゅうり	1/2本(80g)	粗びきこしょう(黒)	少々
スライスチーズ	2枚		

手順

- (1) パパイアを縦半分に切り、種を取り除いたら4等分のくし形に切る。
皮をむき、薄くスライスしておく。
- (2) きゅうりは斜め薄切りにしておく。
- (3) スライスしたフランスパンにマーガリンを塗り、きゅうり、生ハム、パパイア、チーズの順に重ねていく。
- (4) 仕上げに粗びきこしょうを散らして、片方のフランスパンで挟んだら完成。