



# ピーナッツバター バナナサンド



「はるなつあきふゆの詩」  
詩：ジュリー・フォリアーノ  
絵：ジュリー・モースタッド  
訳：石津 ちひろ  
出版社：偕成社



レシピ考案者  
ミッカスタッフ AKEMI

アメリカのサンドイッチといったらコレ。  
ピーナッツバターは外せません。  
香りのいいバナナと合わせたらお腹いっぱい、  
疲れも吹っ 飛ぶサンドイッチになりました。  
こんがり焼いたら smell so good!  
行くのは公園？ それともビーチ？

7月12日

海でおよいだあとはピーナッツバターサンドと  
プラムをみんなでたべるの 海のようにちょっぴりしょっぱい  
ピーナッツバターサンドやおひさまの味がするプラムほど  
おいしいものはないっておいしながら

☐ 本文より

## ざいりょう



1人分

- 食パン 6~8切 2まい
- バナナ 2/3本
- ピーナッツバター 大さじ2
- サラダ油 大さじ1/2
- はちみつ (お好み ※1歳未満はご注意ください)
- シナモン (お好み)

調理時間 10分 / 費用 500円以下



## つくりかた

- ①パン2枚の片面にピーナッツバターを塗る  
※ピーナッツバターが硬いときはレンジ弱で10秒~20秒くらい温めると塗りやすいよ!
- ②バナナをパンの長さに切り、縦に四等分する
- ③パンの上にバナナを並べ、シナモン、ハチミツをお好みの量かけてもう一枚のパンでサンドする
- ④フライパンまたはホットプレートを中火で温め、サラダ油を敷くサンドイッチの両面をカリッとさせるまで焼く



白いパンでも美味しいですが、全粒粉やクルミの入ったパンと合わせるとさらに風味がup!  
食感も楽しめます。  
やけどしないように気をつけてね  
あつあつも、冷ましても、おいしいよ!

