



9月29日 1年生



サンドイッチ 鶏の唐揚げ

【サンドイッチ】

<材料・2人分>

◎食パン 6枚 ◎マーガリン 25g ◎マスタード 適量

<ハム・レタス>

◎キュウリ 1/2本 ◎ロースハム 1枚 ◎レタス 2枚 ◎トマト 1/2個

◎マヨネーズ 適量 ◎塩 適量

<卵>

◎卵 1個 ◎マヨネーズ 大1 ◎塩 少々 ◎コショウ 少々 ◎みじんパセリ 小1/2

◎パセリ適量

<作り方>

- ① 食パンはマーガリンを薄く均一に塗り、片面はその上にマスタードを塗る。
- ② <ハム・レタス>キュウリは板ずりし、縦に薄く切る。トマトは、7~8mm厚さの薄切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。食パンにレタス、トマト、キュウリ、ハムを並べ、好みに塩をふる。マヨネーズをのせ食パンではさむ。
- ③ <卵>卵は固ゆでにし、細かく刻み、マヨネーズで和え、塩・コショウ、みじん切りにしたパセリを加える。食パンに卵を均一にのばし、食パンではさむ。
- ④ 好みの大きさに切って器に盛り、パセリを飾る。

【鶏の唐揚げ】

<材料・2人分>

◎鶏もも肉 1枚 ◎片栗粉 大2~3 ◎レモン 適量 ◎プチトマト 4個

<下味>◎酒 小2 ◎しょうゆ 大1 ◎しょうが 1片 ◎塩コショウ 少々

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、<下味>をからめて10分くらいなじませる。
- ② 鶏肉の汁気を軽く拭き取り、片栗粉を薄くつける。
- ③ 170℃の油に入れてカラッと揚げ、油をきる。器にサニーレタスを敷き、鶏の唐揚げを盛り付け、レモン、プチトマトを添える。