



9月20日 1年生



サンドイッチ から揚げ

【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 ◎パセリ 適量

<作り方>

- ① 食パンはマーガリンを薄く均一にぬり、片面はその上にマスタードをぬる。
- ② <ハム・レタス>
キュウリは板すりし、ななめに薄く切る。
トマトは薄切りにし、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、好みで塩をふる。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 好みの大きさに切り、器に盛る。

【から揚げ】

<材料・3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 ◎サニーレタス 適量
 [下味] ◎酒 小さじ2 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎ソガ 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。