



10月1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 ◎粒マスタード 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  
《卵》

◎卵 1個 ◎マヨネーズ 大さじ1 ◎塩 少々 ◎コショウ 少々 ◎パセリ 適量

### <作り方>

- ① 食パンは卵サンドの分の耳を切っておく。マーガリンを薄く均一に塗り、片面はその上に粒マスタードを塗る。
- ② 《ハム・レタス》  
キュウリは板ずりし、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・4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 ◎ヨウカ 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。