１０月２１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・２人分＞
◎鶏もも肉　１枚　◎片栗粉　大さじ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2　◎しょうゆ　大さじ1　◎ｼｮｳｶﾞ　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。