

サンドイッチ



<材料・2人分>

- 食パン……………4枚
- マーガリン……25g
- 【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

- ロールパン……2個
- 【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

- 1 食パンは両面にマーガリンを薄く均一にぬっておく。
- 2 【ハム・レタス】
キュウリはななめに薄く切る。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。切れ目を入れたロールパンにはさむ。
- 4 好みの大きさに切り、器に盛る。

10月18日(1年生)



本日のランチメニュー
サンドイッチ
から揚げ

久田学園佐世保女子高等学校

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
- <下味>
- 酒……………小2
- しょうゆ………大1
- しょうが………1片
- 塩コショウ……少々



- 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。
器に鶏の唐揚げを盛り付け、レモン、プチトマトを添える。

