

## サンドイッチ



### <材料・2人分>

食パン……4枚  
マーガリン…25g  
ロールパン…2個  
【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

- 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。

## から揚げ



### <材料・4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  
<下味>  
酒……小さじ2  
しょうゆ……大さじ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。



# 10月31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