



グルメサンド

[材料 4人分]

465kcal／調理時間25分

412kcal／調理時間20分

ツナと卵のスイートサンド		チャーシューサンド	
食パン(サンドイッチ用)	9枚	食パン(サンドイッチ用)	8枚
A		焼き豚(スライス)	4枚
ツナ缶	小1缶(80g)	トマト	1/2個
たまねぎ(粗みじん)	大さじ3	きゅうり	1本
マヨネーズ	大さじ1	レタス	2枚
塩・こしょう	少々	塩・粗びきこしょう	少々
B		サラダ油	適量
ゆで卵	2個	からしバター	適量
塩・こしょう	少々	C	
マヨネーズ	大さじ2	マヨネーズ	大さじ4
みりん	大さじ1	焼き豚のたれ	小さじ1
刻みパセリ	適量		
きゅうり	1本		
からしバター	適量		

[作り方]

ツナと卵のスイートサンド

1. Aのたまねぎを耐熱性の掛こ入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
2. ボウルに1のたまねぎと他のAの材料を混ぜ合わせる。
3. 別のボウルにBの材料を混ぜ合わせる。
4. 食パン3枚の両面からしバターをぬり、残り6枚は片面だけぬる。
5. きゅうりを斜め薄切りにし、片面からしバターをぬったパン3枚の上に敷き、その上に2のディップをのせる。
6. 5に、両面からしバターをぬったパンを重ね、その上に3のディップをのせる。
7. 最後に残ったパン3枚をかぶせ、上から少し押さえて全体をなじませる。
8. 4等分して盛り付ける。

チャーシューサンド

1. トマトを厚さ5mmに切り、きゅうりは斜め薄切り、レタスは手で大きめにちぎる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、焼き豚を両面とも軽く焼く。
3. 小さな器にAを混ぜ合わせてソースを作る。
4. 食パンをトーストし、上面からしバターを薄くぬる。
5. 4のパンに水気をふいたレタス、焼き豚を順にのせ、塩・粗びきこしょうをふり、3のソースをぬる。その上にトマト、きゅうりを順にのせる。
6. もう1枚のパンではさみ、しばらくなじませたら、2等分して盛り付ける。

[ポイント]

4. からしバターをぬることで、パンが水気で湿るのを防ぐ。
1. たまねぎを過熱すると甘みが出てくる。電子レンジを利用するとスピーディー。