

【 つくり方 】

Step 1



ラップを敷いたまな板に食パンを1枚のせ、片面にマヨネーズと粒マスタードを塗る。食パンの幅に揃えてスライスしたキュウリを並べる。

Step 2



キャロットラベをのせる。【A】のできあがりの半分が使用量の目安。

Step 3



ハムは半分に折り、少しずつずらすようにして重ねる。

Step 4



スクランブルエッグをのせ、トマトケチャップを塗る。

Step 5



輪切りにしたトマトを縦向きに並べてのせる。

Step 6



スライスチーズを2枚重ねてのせる。

Step 7



レタスを2〜3枚重ねてのせる。

Step 8



最後にもう1枚の食パンでサンドし、上からギュッと押さえる。ラップでびっちり巻き、縦半分に油性マジックで線を引く。

Step 9



さらにワックスペーパーで包み、冷蔵庫で20分ほど置く。食パンと具材がなじんだら包丁でカットしてできあがり。

【 材料 】 (つくりやすい分量)

- ・食パン(6枚切り) 2枚
- ・マヨネーズ 適量
- ・粒マスタード 適量



〈 具材 〉 ※①〜⑧の順にのせる

- ・①キュウリ(スライス) 2本分
- ・②キャロットラベ【A】
 - ニンジン 120g
 - フレンチドレッシング 大さじ2〜3
 - パセリ 少々
- ・③ハム(薄切り) 60〜70g
- ・④スクランブルエッグ【B】
 - 卵 2個
 - 塩・胡椒 少々
- ・⑤トマトケチャップ 大さじ1〜2
- ・⑥トマト(輪切り) 2枚
- ・⑦スライスチーズ 2枚
- ・⑧レタス 2〜3枚

下準備

【A】キャロットラベをつくる

ニンジンを千切りにする。フライパンにフレンチドレッシングを入れて中火で熱し、ふつふつしてきたらニンジンを加え、しんなりするまで炒める。みじん切りのパセリを混ぜて火を止める。

【B】スクランブルエッグをつくる

ボウルに卵を割りほぐし、塩・胡椒を混ぜる。フライパンにサラダ油少々(分量外)を入れ中火で熱し、卵液を流し入れてスクランブルエッグをつくる。あたたかいうちに取り出してラップで四角く包み、固めておく。

(IDEA)
to Enjoy
Home Life

16:

具材たっぷりサンド

色鮮やかな具材をギュッと詰め込んだ
ボリューム満点のサンドイッチ。
ひと口ごとに味と食感の変化を楽しめて、
子どもも大人も大満足!

