

ダイニングメニュー

人気のしょうが焼きをはさんだボリュームサンド

具たくさんしょうが焼きサンド



■材料〈4人分〉

- 食パン(8枚切り)……………8枚
- サニーレタス……………4枚
- にんじん……………100g
- 紫キャベツ……………100g
- ◆A 塩……………少々
- こしょう……………少々
- レモン風味ドレッシング…適量
- ゆでたまご……………4個
- 豚肉うす切り(肩ロース) ……250g
- 塩・こしょう……………各適量
- ◆B しょうが(すりおろし)…小さじ2
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- サラダ油……………適量
- バター(有塩)……………適量
- マヨネーズ……………適量
- ミニトマト(飾り用)……………適量

■作り方…調理時間約25分

- ①サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、水にさらしてパリツとしたら、水気をよくふき取る。
- ②にんじん・紫キャベツはそれぞれ千切りにし、塩もみして水分を絞り、それぞれAで和える。
- ③ゆでたまごはスライスする。
- ④豚肉は、サラダ油をひいたフライパンで炒め、塩・こしょう、Bを入れてからめ、味をつける。
- ⑤食パンにバターを塗り、具材を彩りよく挟み、途中でマヨネーズも入れる。アルミホイルやラップで巻き、重しをしてしばらく置いて、半分にカットし、盛りつける。残りも同様につくる。



- ・豚肉のしょうが焼きは汁気を切ってから挟んでください。
- ・具材を挟んだ後、アルミホイルやラップでしっかり巻いてから切ると、きれいに切れます。

食事バランスガイド



1人あたり: 685 kcal

- 主食 1(SV)
- 副菜 1(SV)
- 主菜 3(SV)
- 牛乳・乳製品 0(SV)
- 果物 0(SV)

