

サンドイッチ タイプ



サンドイッチ



材料 (3種類 4人分)

- うす切り食パン 12枚
- たまご 1個
- きゅうり 2本
- トマト 1/2個
- ハム 2枚

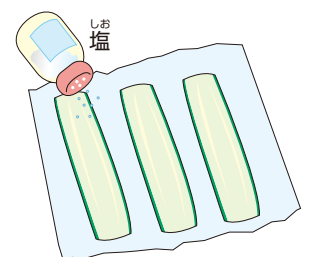
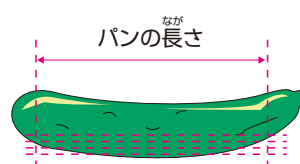
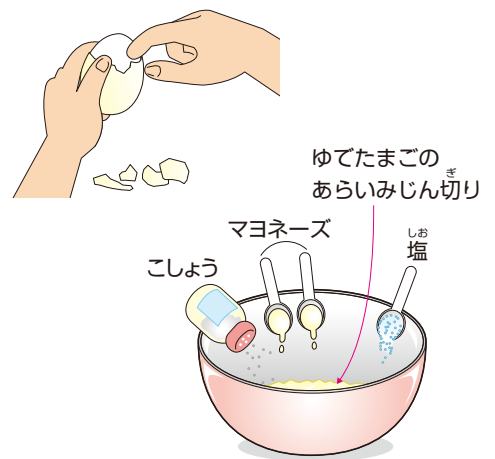
- 塩 少々
- こしょう 少々
- バター 適量
- マヨネーズ 適量
- つぶマスタード 適量



作り方

◆たまごサンド(食パン4枚使用)

- ① たまごをゆでる。
- ② ゆでたまごはからを取りのぞき、あらみじん切りにして、ボールでマヨネーズ・塩・こしょうとあえる。
- ③ きゅうりはパンの長さにし、たてに3~4mmの厚さに切り、塩を少々ふっておく。
(きゅうりは水分がにじみ出てくるので、そのまま使わずにふきんやキッチンペーパーなどで水けをふきとる。)



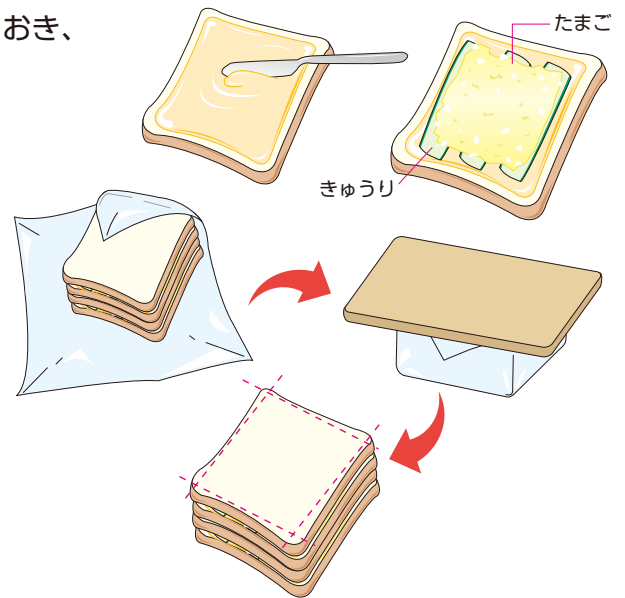
④ バターは冷ぞう庫から出して室温でやわらかくしておき、パンの内側にぬる。

⑤ きゅうりをならべてのせてから②のたまごをのせてはさみこむ。

⑥ 中身をはさんだパンを、ラップでつつんで、まな板のような重しをして15分ほど置く。(重しは、あまり重くならないように、パン全体をおさえるものを選ぶ。)

⑦ ラップをはずし、パンの四方のみみを切り落としてから、食べやすい大きさに切る。

※パンの切り方いろいろを参照。



参考

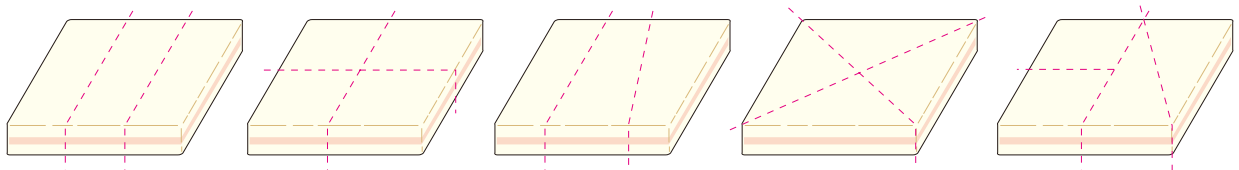
パンに、バターをぬるのは……

- パンが水けをすいこむのを、ふせぐ。
- 中身を落ち着かせる。
- 味をよくし、栄養も高める。



参考

パンの切り方いろいろ



◆野菜サンド(食パン4枚使用)

① きゅうりはパンの長さにし、たてに3~4mmの厚さに切り、塩を少々ふっておく。(きゅうりは水分がにじみ出てくるので、そのまま使わずにふきんやキッチンペーパーなどで水けをふきとる。)

② トマトは3~4mmの厚さの輪切りにして、きゅうりと同様に水けをふきとる。

③ バターは冷ぞう庫から出して室温でやわらかくしておき、パンの内側にぬる。

④ マヨネーズをその上にぬって、このみの量のマスタードをぬる。

⑤ きゅうりをのせてからトマトをのせてはさみこむ。

※重しのしかた・切り方は、たまごサンドと同じ。

◆ハムサンド(食パン4枚使用)

① きゅうりはパンの長さにし、たてに3~4mmの厚さに切り、塩を少々ふっておく。(きゅうりは水分がにじみ出てくるので、そのまま使わずにふきんやキッチンペーパーなどで水けをふきとる。)

② バターは冷ぞう庫から出して室温でやわらかくしておき、パンの内側にぬる。

③ マヨネーズをその上にぬって、このみの量のマスタードをぬる。

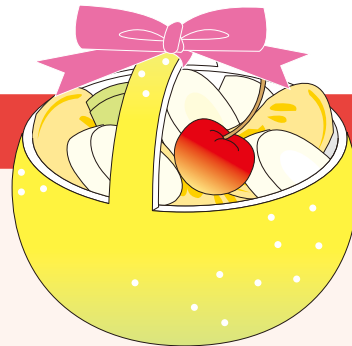
④ きゅうりをのせてからハムをのせてはさみこむ。

※重しのしかた・切り方は、たまごサンドと同じ。

グレープフルーツバスケット

材料 (1人分)

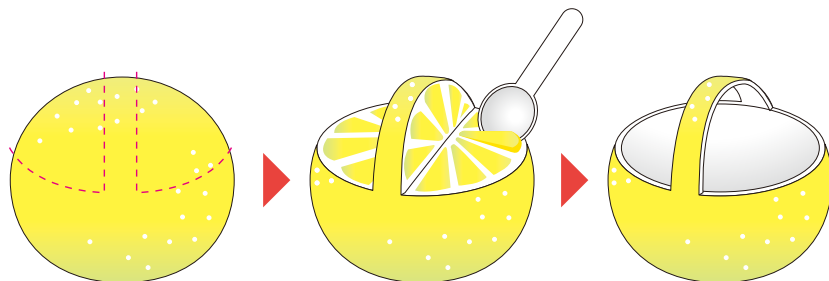
- グレープフルーツ …………… 1個
- バナナ …………… 1/3本
- キウイ …………… 1/2個
- りんご …………… 1/4個
- ヨーグルト …………… 約35mL
- はちみつ …………… 少々



- マヨネーズ …………… 少々
- さくらんぼ (缶づめ) …………… 1~2個
- パイナップル (缶づめ) …………… 適量

作り方

① グレープフルーツはきれいにあらって、^ずの^てように^ぶの部分^{ぶん}を残して、^{のこ}上から^{うえ}1/2のところ^{ところ}に切りこみを入れて、^て手つきバスケットのように切りとる。



- ② 中身も切りこみを入れながら、スプーンなどで出して、入れ物を作る。
- ③ バナナは皮をむいて小口切りに、キウイは皮をむいて一口大のうす切りに、りんごも一口大に切る。
- ④ グレープフルーツのうつわにフルーツを色々もりつけ、パイナップルやさくらんぼなどをそえる。くりぬいた、グレープフルーツもそえる。
- ⑤ ボールにマヨネーズ、ヨーグルト、はちみつを合わせておく。
- ⑥ 食べる前に⑤のドレッシングをかける。
- ⑦ バスケットの手になる部分に、リボンをつけて結ぶ。

※フルーツは、ほかにいちごやぶどう、オレンジ、メロン、すいかなど、いろいろ楽しめます。

※バスケットになるうつわは、ほかにトマト、オレンジ、りんご、メロンなどでできます。

※バナナは、切り口にレモン汁をかけ、りんごは塩水につけると、変色しません。