

ヒジキのサンドイッチ

部門	作成者
パン	田中 孝枝
セールスポイント	ヒジキのサンドも子供が喜んで食べてくれると思います。



特に工夫した点	残り物のヒジキとパンのコラボ
---------	----------------

材料費と調理時間	4人分・約100円 調理時間・約10～15分
----------	---------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
ヒジキのサンドイッチ	食パン(6ツ切) 4枚 残りひじきの煮物 適量(50g) 卵 2ヶ ハム 2枚 スライスチーズ 2枚 バター 30g A { マヨネーズ 大4 練辛子 小1/2 サラダ油 少々 レタス・キャベツ・トマト 適量	①ひじき煮物と卵を良く混ぜ合わせ、卵焼き器にサラダ油を塗り、パンの大きさに2枚焼く。 ②食パンに(A)を混ぜ合わせたものを塗り、ハム・①・チーズをサンドし、食べやすい大きさに切る。 ③器にレタス、千切りキャベツを乗せ、食べやすい大きさに切ったサンドイッチを盛り、トマトを添える。 ※添える野菜は、ある物を使う。 ※オニオンスープを付けると、バランスのとれた食事になります。
オニオンスープ	<参考> 玉ねぎ 1/2ヶ 固形コンソメ スープの素 1ヶ 鶏がらスープの素 少々 お湯 400cc サラダ油 少々 塩・胡椒 少々 パセリ 適量 ゴマ 適量	①玉ねぎは薄くスライスし、サラダ油で炒め、お湯を加えコンソメを溶く。 ②①のアクを取り鶏がらスープを加え、塩・胡椒で味を調える。 ③器に注いだら、ゴマ、みじん切りにしたパセリを散らす。 ※トマトを加えると酸味があって美味しいです。