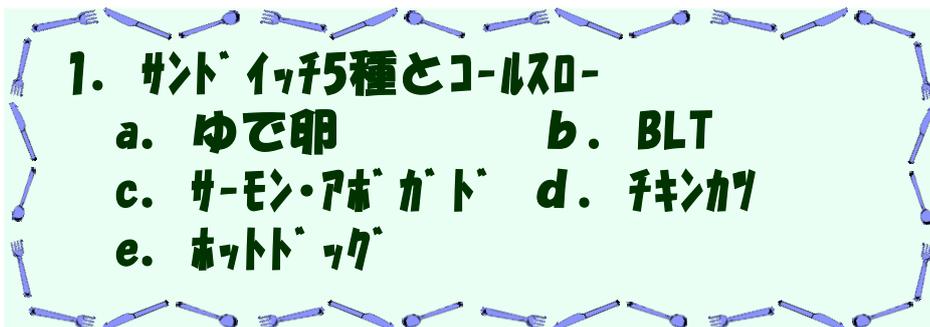




Image です。レシピの出来上がりとは異なります



1. コールスロー

材料

人参	70g
玉ねぎ	70g
セロリ	60g
キャベツ	300g
サラダ油	大さじ3
酢	大さじ2
塩	小さじ1
胡椒	適宜
砂糖	大さじ2

作り方

- 1 人参、セロリ、玉ねぎは、細く千切り。塩、こしょうを入れ、手でぎゅぎゅつともみこむ。
- 2 キャベツも同じように細い千切り。
- 3 キャベツに①を入れて、全体を手でしっかりと混ぜる。酢、砂糖、サラダ油を入れて、ざっと混ぜあわせる。

a. ゆで卵

材料

茹で卵	2個
シーチキンの缶詰め	1巻
オリーブの塩漬け	10粒
玉ねぎ	1/4個
パセリ	少々
サラダ菜	1個
マヨネーズ	30g
粒マスタード	適宜

作り方

- 1 茹で卵は、フォークの背で荒くつぶす。
- 2 シーチキンは、油をざっと抜いておく。
- 3 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。
- 4 オリーブの実、パセリはみじんきざんでおく。
- 5 全部あわせてマヨネーズ、粒マスタードをざっとあわせる。
- 6 パンにサラダ菜をしき5等分したものをはさむ。

b. BLT

材料

ベーコン	10枚
トマト	1個
レタス	10枚
マヨネーズ	

作り方

- 1 ベーコンは、カリカリに焼きペーパータオルの上のせ油をとっておく。
- 2 トマトは半分にきり、さらに横にして5枚に切る。
- 3 パンにマヨネーズを小さじ1を塗りレタス、トマト、ベーコンをのせ、パンをはさむ。

c. サーモン・アボガド

材料

クリームチーズ	100g
サーモン	5枚
アボガド	1/2個
練りわさび	

作り方

- 1 クリームチーズは、柔らかくし、練りわさびを混ぜパンの片面に塗る。
- 2 アボカドは種をとって半分を5枚に切る。
- 3 ①の上にサーモン、アボカドをのせはさむ。

d. チキンカツ

材料

鶏胸肉(1人60g位)	320g
ピクルス	3本
レタス	適宜
ウスターソース	大匙1
マヨネーズ	小匙1
塩	小匙1/2
胡椒	少々
小麦粉	
玉子	1/2個
パン粉	
油	50cc

作り方

- 1 鶏胸肉は、皮を取り5枚に切る。平らになるように薄くそぐように切る。塩、こしょうして天ぷら粉の水溶きをくぐらしパン粉つけフライパンに多めの油入れ焼く。
- 2 ピクルスは、縦に薄く切る。
- 3 ウスターソースとマヨネーズをあわせる。
- 4 パンに③のソースを薄く塗り、カツ、ピクルス、レタスをはさむ。

e. ホット・ドッグ

材料

ウインナーソーセージ	5本
キャベツ	2枚
玉ねぎ	20g
ピクルス	1本
トマトケチャップ	大匙2
練りからし	小匙1

作り方

- 1 ソーセージは、切れ目を入れ焦げ目がつく位焼く。
- 2 キャベツは、千切りにし、電子レンジで1分位かけしんなりさせる。
- 3 玉ねぎ、ピクルスはみじん切り。
- 4 ③とケチャップ、練りからしをあわせる。
- 5 パンに切れ目を入れ、キャベツをのせ④をしき、ソーセージをはさむ。