

親子サンドおべんとう

(チキンと卵)

今月のおべんとう

●調理のポイント



サンドイッチは、食パンと具材をはさんだ後にラップで包み、その上にまな板などの平らなものを乗せるなど、少し重しをかけて落ち着かせてから、お弁当箱のサイズに合わせて切ると綺麗に仕上がります。ハーブチキンの皮はつけたままでも、皮を外して調理してもよい。胡椒は子どもの好みに合わせて加減しましょう。(指導／江上料理学院副院長・江上佳奈美)



(お弁当箱のサイズによって、入れる量を加減しましょう)

●だし巻きサンド

《材料》

卵 2個

A(だし 大さじ1杯、しょうゆ
小さじ2／3杯、砂糖 大さじ1
／2杯、マヨネーズ 小さじ1
杯)

食パン 2枚(8枚切り)

バター 小さじ1杯

《作り方》

- (1)卵を割りほぐし、Aを加える。
- (2)卵焼き鍋に薄く油を敷き、温め、(1)を流し入れ、ゆっくり混ぜ、オムレツ状にし、卵焼き鍋の角を利用して四角または長方形にする。フライ返して

返すか、一度皿などにとり裏返して鍋にもどす。全体が固まるまで焼く。

- (3)まな板に返し冷まして、パンの大きさに合わせて切る。
- (4)食パンの片面ずつにバターを塗り、卵焼きをはさむ。

●ハーブチキンサンド

《材料》

鶏胸肉 小1枚

A(塩 小さじ1／2杯、砂糖
小さじ1／3杯)

B(塩 少々、胡椒 少々、ドラ
イハーブ 少々)

きゅうりの薄切り 3～4枚

食パン 2枚(8枚切り)

バター 小さじ1杯

《作り方》

- (1)鶏胸肉はAをふり、ラップに包んで一晩おく。
- (2)一晩たったら水気が出てきているので、サッと流して水気を拭く。もう一度Bをふる。
- (3)耐熱皿に入れ電子レンジで火が通るまで加熱し、そのまま冷ます。厚みがあれば切って同じ高さにする。
- (4)食パンの片面ずつにバターを塗り、鶏ときゅうりをはさむ。

●サラダ菜、トマト