

ハートサンドイッチの おべんとう



(お弁当箱のサイズによって、入れる量を加減しましょう)

●ハートサンドイッチ

《材料》

サンドイッチ用パン 9枚
(余ったらパン粉などにする)
バター 適量
スライスハム 3枚
スライスチーズ 3枚
きゅうり 1本

《作り方》

- ①パンは弁当箱に入る大きさに切り、3枚1組のサンドイッチを3セット作る。
- ②3枚1組のうち、外側になる2枚は内側の面に、真ん中に

なる1枚は両面にバターを塗る。

- ③スライスチーズとスライスハムはパンの大きさに合わせて切る。
- ④きゅうりはピーラーで縦に薄切りにしてから、パンの長さに合わせて切る。
- ⑤一番上になるパンをハートの抜き型で抜く。
- ⑥一番下になるパンをバターを塗った面を上にして置き、ハム、チーズ、きゅうりの具材をそれぞれ好きな組み合わせで2種類ずつのせる。

●調理のポイント



パンにはさむ具材は、上と下で2種ずつ違う組み合わせにすると、いろいろな食感が楽しめます。パンに塗るバターは具材の水分がしみこむのを防いでくれるので、すみずみまで塗るようにしましょう。きゅうりはスライスした後に少量の塩を振り、出てきた水分はキッチンペーパーなどで、しっかりと拭き取っておきましょう。

(指導/江上料理学院副院長・江上佳奈美)

- ⑦⑥の上に、真ん中になる両面にバターを塗ったパンを重ね、下とは異なる具材を1種類ずつせて、最後に⑤をのせる。
- ⑧弁当箱に並べて詰める。

●みかん 適量

