



2019年

you
me
食材提供

5/2 (木) ポリュームたっぷりクラブハウスサンドイッチ (福岡 由香さん)

(材料2人分)

食パン (8枚切り) : 3枚

{ 鶏胸肉 : 80g
塩・こしょう : 各少々

たまご : 1個

ベーコン : 2枚

サラダ油 : 適量

トマト : 1/2個

きゅうり : 1/2本

スライスチーズ : 1枚

レタス : 2枚

A { 粒マスタード : 大さじ1
はちみつ : 小さじ1

バター : 適量

マヨネーズ : 大さじ2

- ① 食パン 3枚は両面こんがり焼く。鶏肉は削ぎ切りにして、塩・こしょうをふる。ベーコンは半分に切る。トマトは薄切りにして、きゅうりはピーラーで細長くスライスする。
- ② 大きめのフライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉をのせ、横にたまごを割り入れて、隙間にベーコンも加え、それぞれ両面焼く。
- ③ ボウルにAを混ぜておく。
- ④ ①の食パン 1枚の片面に③を塗り、②の焼き上がった鶏肉とベーコン、レタスをのせる。
- ⑤ ①の 2枚目の食パンの両面にバターを塗り、④の上に乗せて、その上に②の両面焼いた目玉焼きをのせ、①のトマト・きゅうりを重ねて、スライスチーズをのせる。
- ⑥ ①の 3枚目の食パンの片面にマヨネーズを塗り、塗ったほうを下にして、⑤の上に乗せる。
- ⑦ ⑥のサンドイッチが崩れないように竹串を 4本刺し、対角に切って、器に盛りつける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。