

ダイニングメニュー

食べごたえがあるバゲットサンド

めかじきのから揚げバゲットサンド



■ 材料〈4人分〉

めかじき	200g
塩・こしょう	少々
鶏がらスープの素	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
サニーレタス	2枚
トマト	1/2個
紫たまねぎ	1/2個
パン(バゲット)	1本
スイートチリソース	適量
マヨネーズ	適量
粒マスタード	適量

■ 作り方…調理時間約20分

- ①めかじきはひと口大に切り、塩・こしょう・鶏がらスープの素で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②サニーレタスは程よい大きさにちぎり、トマトは5mm幅の半月切り、紫たまねぎはスライスして水にさらし、水気を切る。
- ③バゲットは真ん中に切り目を入れて2cm幅に切る。
- ④③に粒マスタードをうすくぬり、②をはさみ、マヨネーズを細くしぼる。
- ⑤④に①をはさみ、スイートチリソースをかけてはさむ。



- ・甘めのタルタルソースもよく合います。
- ・めかじきが厚すぎる場合は、厚みを半分にしてください。
- ・マスタードが苦手なお子さまはバゲットにマヨネーズかバターをぬってください。

食事バランスガイド

1人あたり:390 kcal

