

シャキシャキ！ 生ハクサインドイッチ

塩尻市
関 功介



材 料

・ハクサイ・トマト・アーモンド・シーチキン・ゆで卵・ベーコン
・とろけるスライスチーズ・マヨネーズ

作り方

(アーモンドたまごサンド)

- ①潰したゆで卵と荒く刻んだアーモンドとマヨネーズをよく混ぜてハクサイの葉に塗る。
- ②スライスしたトマトを乗せてハクサイの葉ではさむ。

(ベーコンサンド)

- ①シーチキンとマヨネーズと細かく刻んだハクサイの葉とトマトをよく混ぜてハクサイの葉に塗る。
- ②カリカリに炒めたベーコンとスライスチーズを乗せてハクサイの葉ではさむ。

工夫 した点

・普段はそのままで食べることのないハクサイの生葉を使い、その食感を生かしたこと。