



サラダチキンの照り焼き風ロールサンドウィッチ サーモンフライ

— by Sweets & Deli —

ロールサンドウィッチ

<材料 1人分>

食パン（12枚切り）	2枚
バター	適量
鶏むね肉	1枚
塩	大さじ1/2
砂糖	大さじ1と1/2
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
片栗粉	適宜
卵	1個
トマト	適量
ほうれん草	適量
サニーレタス	適量
マヨネーズ	適量

1. 鶏むね肉の皮と余分な脂を取り除き、砂糖(大さじ1/2)と塩をよく擦り込み耐熱性のポリ袋に入れ、出来るだけ空気を抜いて冷蔵庫で一晩置く。
2. 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かして火を止め、1をポリ袋のまま入れて蓋をし、50～60分置く。
3. ポリ袋ごと取り出し、粗熱が取れたら冷蔵庫に取り置く。
4. 鍋にみりん、酒を入れ加熱してアルコールを飛ばし、醤油と砂糖(大さじ1)を加えひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
5. 耳を切った食パン2枚をひと回り大きなサイズに切ったラップに別々にのせ、上面に柔らかくしたバターを塗る。
6. 5の1枚にサニーレタス、マヨネーズ、薄くスライスした3の鶏肉を4～5枚のせて4を塗り、細かく切ったトマトを入れたスクランブルエッグをのせて、ラップで包むようにロール状に巻く。
7. もう1枚の5には、茹でて細かく切ったほうれん草を入れたスクランブルエッグをのせて、6と同様の手順で巻く。
8. 6と7の両サイドをラップしたまま切り落とし、さらに真ん中を斜めに切る。

サーモンフライ

<材料 1人分>

サーモン	40g
大葉	2枚
サラダオイル	適量
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
塩・胡椒	少々
とんかつソース	適量

1. サーモンを食べやすいように棒状に切る。
2. 1に塩・胡椒をし、大葉を巻いて小麦粉・卵・パン粉の順に付け、160℃のサラダオイルで揚げる。
3. 2を半分に切って盛り付ける。
4. とんかつソースを小さいソース用容器に入れて用意する。

とうもろこし

<材料 1人分>

とうもろこし	1本
塩	適量

1. とうもろこしは皮を付けたまま塩茹でするか蒸し器で30分程蒸してから皮をむき、塩を軽く振り食べやすい大きさにカットする。

*仕上げ

曲げわっぱ弁当箱にサンドウィッチシートを敷き、ラップを外したサンドウィッチとサーモンフライ、とうもろこしを盛り付けます。容器に入れたソースの他に、写真のようにカットレモン、ラズベリー、ミニトマト、枝豆などを添えるとより彩り豊かになります。