

あいちゃんセット

8

回目

A  
コース

5/23 金

B  
コース

5/24 土



# グリル若鶏のロールサンド

材料〈2人分〉

 国産若鶏の  
ひとくちムニエル … 200g

レタス …………… 2枚  
きゅうり …………… 1/3本  
トマト …………… 1/3個  
ロールパン …………… 4個  
バター …………… 適量  
ケチャップ …………… 適量  
サラダ油 …………… 大さじ1

- ① 国産若鶏のひとくちムニエルは解凍する。
- ② レタスは手で大きめにちぎり水にさらし、水気を拭く。きゅうりは斜め薄切り、トマトは3~4mm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、ムニエルを中火で片面2分ずつ焼く。
- ④ ロールパンの中心に切り込みを入れ、バターを薄く塗り、レタス、きゅうり、トマト、③の順に挟み、ケチャップをかける。

約 363 kcal 1人分