

やわらか丸葉しゅんぎくと鯖のサンド

<< 生のしゅんぎくの美味しさを堪能しませんか！ >>



----- 材料（1人分） -----

やわらか丸葉しゅんぎく	50g
赤玉ねぎの薄切り	1/6 個分
レモンの薄切り	4 枚
塩サバ	1 枚
食パン	2 枚
マヨネーズ	大さじ 1 + 1/2
粒マスタード	大さじ 1
塩	適量
ホワイトペッパー	適量

----- 作り方 -----

- ① 丸葉春菊は洗って水分を切り、塩・胡椒する。
- ② 塩サバは、魚焼きグリルなどで焼く。
- ③ 食パン 2 枚は軽くトーストし、粒マスタードを塗る。
- ④ 食パンの 1 枚の上に、塩サバ、赤玉ねぎの薄切り、レモンの薄切りの順に重ね、①の丸葉春菊をぎゅっと握ってのせ、マヨネーズをおく。残りの食パンをかぶせ、クッキングシートなどで包んで半分に切る。



※POINT

丸葉しゅんぎくは「ぎゅっ」と握ってから挟むと、まとまり易い。