



アジフライとたまごの レモンクリームチーズサンド

材料

食パン（5枚切り）…2枚
アジフライ…1枚
卵（ゆで卵）…2個
人参…30g
紫キャベツ…30g
ごま油…適量
タルタルソース…お好み
ウスターソース…お好み
薄口醤油…5cc
クリームチーズ…50g
レモンの皮…3g
レタス…2枚
生ハム…3枚

作り方

1. 紫キャベツは千切りにして塩もみし、5分ほど置いてから絞り、水分を抜きます。
2. 人参はピーラーで薄く切り、ごま油と薄口醤油で炒めます。
3. 卵は沸騰してから、5分間茹でます。
4. アジフライは尾を切り、2等分にします。
5. 刻んだレモンの皮とクリームチーズを合わせパン2枚に塗ります。
6. 5.に1,2,3,の順で重ね、タルタルソースを塗り、生ハム、アジフライを乗せていきます。
ソースを塗り、レタスを乗せてパンで挟みます。
7. ラップで強く包んで10分ほど置きます。そのままラップと一緒に切るときれいに切れます。
ラップをはがし盛り付けて完成です。