

2025 年 4 月号

【料理名】おそうざいサンド



【主材料】

ロールパン…… 8 個

A バター……40 g

A 粒マスタード……24 g

[具]

市販のサラダ（ポテトサラダ、かぼちゃサラダ）、冷凍食品（コロッケ、から揚げ、えびチリ）、ハム、スライスチーズ、紫キャベツ、ミニトマト、サニーレタス、フリルレタスなど……各適量

※冷凍食品は表示に従って解凍してください。

【作り方】

1. ロールパンは横半分に切り、切り口を下にして切りこみを入れる。
2. 小さな耐熱ボウルにAのバターを入れ、ラップをせずに 200Wの電子レンジで1分ほど加熱して（または室温において）柔らかくする。粒マスタードを混ぜる。
3. ①の切りこみに②を塗り、それぞれ具を適量ずつはさむ。中濃ソースやマヨネーズを適宜かける。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 mlです。
- \* 電子レンジは 600W を使用しています。500 Wの場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。