

サンドイッチ

～ かつおのカレーマヨソテー サンド～



晴れた日にはサンドイッチを持って
みんなでわいわいピクニック

1人分 144kcal 食塩相当量0.8g

材料（4人分）

かつお(刺身用)	・・・	120g
塩	・・・	少々
カレー粉	・・・	小さじ1/2
小麦粉	・・・	小さじ1
マヨネーズ	・・・	小さじ1
ロールパン	・・・	4個
サラダ菜	・・・	4枚
トマト	・・・	小1個(150g)

POINT

カレー粉で味付けしたかつおをマヨネーズで焼き、野菜と一緒にロールパンでサンドしました。

かつおの旬は春と秋です。ぜひ、旬の時期に美味しいかつおを使用してみたいかがでしょうか。

作り方

- 1 かつおに塩・カレー粉・小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンを熱し、マヨネーズで1のかつおを両面焼く。
- 3 ロールパンに切り込みを入れて、サラダ菜・トマト・焼いたかつおを挟む。