

スイートららキャベツの ボリュームサンドイッチ

キャベツのレシピ



キャベツの甘みが口いっぱいに
おなか也大満足のスタミナサンド

材料 (2人分)

スイートららキャベツ……………1/4個
豚肉 (ショウガ焼き用)……………4枚
食パン (8～10枚切り)……………4枚
A (しょうゆ、みりん……………各大さじ1・1/2
おろしショウガ……………1/2 かけ分
B (フレンチマスタード……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ1・1/2
コショウ……………少々
サラダ油……………適量

作り方

- ① 豚肉は筋切りし、Aに漬けて下味をつけます。フライパンにサラダ油を熱し、下味をつけた豚肉を焼いて取り出しておきます。
- ② スイートららキャベツは7mmほどの幅のせん切りにし、耐熱ボウルに入れ、電子レンジ (500w) で1～2分加熱します。あら熱がとれたら水気をよく絞ります。
- ③ 食パン4枚は軽くトーストし、コショウ少々をふり、Bを混ぜ合わせたものをぬります。
- ④ 食パンの上に、キャベツの1/4→ショウガ焼き2枚→キャベツの1/4の順番にのせ、食パンで挟みます。同様にもう1つ作ります。
- ⑤ 半分に切って器に盛りつけます。

ワンポイント

食パンは普通の食パンよりも胚芽パンなどがよく合います。
お肉を増やしたり、玉子サラダをキャベツに混ぜて挟むとさらにボリュームアップ!