



白ねぎの サンド

今が旬の白ねぎを使ったボリューム満点のサンドイッチです。
白ねぎの甘みとシャキシャキした食感が楽しめる一品です。

【材料】2人分

- 白ねぎ ————— 2本
- 食パン(サンドイッチ用) ——— 4枚
- レタス ————— 4枚
- 油揚げ ————— 1枚
- オリーブ油 ————— 大さじ1/2
- 合わせみそ } 各適量
- 粒マスタード } 各適量
- 塩 } 各適量
- 黒こしょう(粗びき) ————— 少々

【作り方】



- 1 白ねぎを大きめに輪切りにする。
- 2 油揚げを半分に切る。
- 3 フライパンにオリーブ油をひき、①を並べて中火でしっかり焼く。
- 4 ③が焼き上がったら、塩を振って取り出す。
- 5 ④のフライパンで油揚げを両面焼く。
- 6 トーストした食パン4枚のうち、2枚にみそを薄くぬり、
残りの2枚に粒マスタードをぬる。
- 7 みそをぬった食パンに、それぞれ④とちぎったレタスと⑤をのせる。
- 8 ⑦に黒こしょうをふり、粒マスタードをぬった食パンでサンドする。
- 9 ⑧をまず縦方向に切った後、4等分にし、皿に盛り付ければ完成！



おいしい 白ねぎの 選び方

- ①根っこの部分が白いもの
- ②葉先がピンとたっているもの
- ③根っこの部分が弾力のあるもの

白ねぎの保存方法

皮を剥いて洗い、袋に入れて冷蔵庫で保存
皮つきのものは、新聞紙に包んで涼しい場所で保存