



【千切り大根のポケットサンド】



岩切 孝幸 (いわきり たかゆき) さん

材料 (2コ分)

千切り大根	20g	マヨネーズ	大さじ 2
きゅうり	50g	塩	ふたつまみ
ハム	2 枚 (15g)	こしょう (黒)	ふたつまみ
レタス	1 枚	粗びきこしょう (黒)	少々
食パン (4 枚切り)	1 枚		

手順

- (1) 千切り大根を洗い、15 分ほど水につけて戻す。
柔らかくなったら、水分を絞り 4 センチほどの長さに切る。
- (2) きゅうりは千切り、ハムは細切りにする。
レタスは半分に切る。
- (3) ボウルに千切り大根、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- (4) 食パンを半分に切り、それぞれ断面に切り込みを入れて袋状にする。
その中に丸めたアルミホイルを入れて膨らみをもたせ、トースターで焼く。
- (5) 焼き上がったパンからホイルを取り出し、袋の部分に (3) を詰める。
粗びきこしょうを散らしたら完成。