



フードコーディネーター ナガタユイさん

●グリルドハムチーズサンド

【材 料】(1人分)

・食パン(8枚切り)	: 2枚	・ハム	: 1枚
・スライスチーズ (溶けるタイプ)	: 3枚	・バター(無塩)	: 20g

【作り方】

① 食パンにスライスチーズとハムを挟む。

パン1枚の上にチーズ1枚、ハム1枚、チーズ2枚、パン1枚の順でのせる。

ポイント

チーズは3枚ぐらいぜいたくに使うと食べ応えがあっておいしい。

このままラップに包んでジッパー付きの保存袋へ入れて冷凍しておくとう便利。

食べるときは電子レンジ(600W)で2分間解凍して焼く。

② 挟んだ食パンの上面にバターの半量を塗る。

ポイント

バターはあらかじめ常温に戻しておくとう塗りやすい。

③ フライパンにオリーブ油を少々(分量外)入れ、②のパンを焼く。

このとき、バターを塗った面を下にして弱めの中火でこんがり焼く。

ポイント

フライパンにパンを入れるときは、

オリーブ油とバターがなじむように鍋肌をパンでなぞる。

なじんだら動かさずに焼くときれいに色目がつく。

④ 上面に残りのバターを塗ってから裏返す。

ヘラなどで押さえながらこんがり色づくまで焼いたら完成。

ポイント

パンを上から押さえて色目をつけるのがポイント！

バターがパンに染み込んで香ばしく焼き上がる。