

## レシピ名：鮭マヨホットサンド

### 材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
鮭	1切れ	キャベツ	1/12個
酒	小さじ2	レタス（付け合わせ）	お好みで適量
みりん	小さじ2	ミニトマト（付け合わせ）	お好みで適量
しょうゆ	小さじ2	食パン	2枚
マヨネーズ	少々		
スライスチーズ	1枚		

### 作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①鮭をアルミホイルで包んで、30秒茹でて、火を止めて5分、鍋から出して5分置く
- ②骨と皮を取って、身をほぐす
- ③フライパンにほぐした鮭と酒、みりん、しょうゆを入れて、中火で炒めて、すぐ火を止める
- ④ほぐした鮭をマヨネーズであえて、食パンにキャベツの千切り、ほぐし鮭、チーズをのせ、食パンではさむ
- ⑤ホットサンドメーカーではさんで焼く
- ⑥2つに切って完成

### 調理のポイント・コツ

鮭をアルミホイルに包んでゆでる。そうするとしっとりとしてやわらかく出来る  
食パンは8つ切りのうすいものを使う

### レシピの生い立ち・コンセプト

僕はよくキャンプをするのでキャンプで活用できる料理として、ホットサンドメーカーを使ったレシピをお父さんと一緒に考えました。ほぐし鮭はチーズとマヨネーズと合い、とても美味しかったです。我が家のキャンプでの朝食メニューのレパートリーにしたいと思います

### 料理イメージ



学校名

蛇田小学校 6学年

氏名

山内 慧介（やまうち けいすけ）さん