RECIPE 02

Sandwich

サンドイッチ

女性に人気のアボカドを使いチャバタ生地とあわせたサンドイッチ。褐変しやすいアボカドも、「クッキングメートSLクリア」で見た目にもきれいに仕上がります。

Keyword
#テイクアウト　#作業の効率化　#コーヒーに合う

材料 [4個分]

- チャバタ……4個
- **品質向上剤（クッキングメートSLクリア）**……適量
- アボカド……1個
- サニーレタス……40g
- オリーブオイル……20g
- 粒マスタード……12g

ツナマヨ

- ツナ缶……300g
- タマネギ……50g
- **マヨネーズ（マヨネーズ ユースフル）**……100g
- 塩……ひとつまみ
- 白胡椒……ひとつまみ
- イエローマスタード……3g

チャバタ生地の作り方は、Webで公開中！

作り方

1 ボウルに水、**クッキングメートSLクリア**で3%水溶液を作る。

2 アボカドをスライスし、**1**のボウルに入れる。

3 5分置いたら水切りする。

4 タマネギはみじん切りにする。一度水にさらしてから、しっかりと水気を切る。

5 別のボウルに油切りしたツナ300g、みじん切りにしたタマネギ50g、**マヨネーズ ユースフル**100g、塩・白胡椒ひとつまみ、イエローマスタード3gを入れ混ぜ合わせる。

6 チャバタをやや斜め上から切り込みを入れて開き、オリーブオイル5gを開いた両面に塗る。

7 サニーレタスを10gはさむ。

8 **5**のツナマヨ100gをレタスの上にのせ、アボカドを3切れトッピングし、その上から粒マスタードを3gのせる。