



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「極のごぼう天」を使った ごぼう天のホットサンド



一人あたりのエネルギー 679kcal	食塩相当量 3.8g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

当社自慢の品 極のごぼう天……………2本
食パン(8枚切)……………2枚
マヨネーズ…………… 小さじ2
千切りキャベツ…………… 50g
カレー粉…………… 小さじ1/4
塩・こしょう…………… 少々
とろけるスライスチーズ……………1枚
オリーブオイル…………… 大さじ2

■作り方

- ①食パンにマヨネーズをそれぞれ同量に塗る
- ②キャベツにカレー粉、塩・こしょうをふり、600Wの電子レンジで1分程度加熱する
- ③ごぼう天を片方の食パンに斜めに乗せ、さらにスライスチーズ、②の順に乗せ、もう1枚の食パンで挟む
- ④フライパンに半量のオリーブオイルを入れて熱し、③を乗せて中火にかける
- ⑤④の上にアルミホイルを被せ、水を入れた鍋などで重石をのせて3分程度焼く
- ⑥残りのオリーブオイルを表面に塗ってひっくり返し、再度重石をのせて2分程度焼く

cooking memo