



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.



お魚惣菜「厚切りご馳走たらカツ」を使用した

ロールサンド



一人あたりのエネルギー 410kcal	食塩相当量 2.2g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

お魚惣菜 厚切りご馳走たらカツ …… 6枚
ロールパン …… 6個
カットキャベツ …… 90g
市販のタルタルソース …… 適量
バター …… 適量

■作り方

- ① ロールパンに切れ目を入れ、内側にバターを塗る
- ② カットキャベツは600Wの電子レンジで1分程度加熱した後に粗熱をとっておく
- ③ 厚切りご馳走たらカツは600Wの電子レンジでラップをせずに30秒程度温めた後、アルミホイルを敷いたオーブントースターで1分程度加熱し衣をサクサクに焼く
- ④ ①に②、③をはさみ、タルタルソースをかける



電子レンジを使用することで、キャベツのカサが減り食べやすくなりますよ

cooking memo