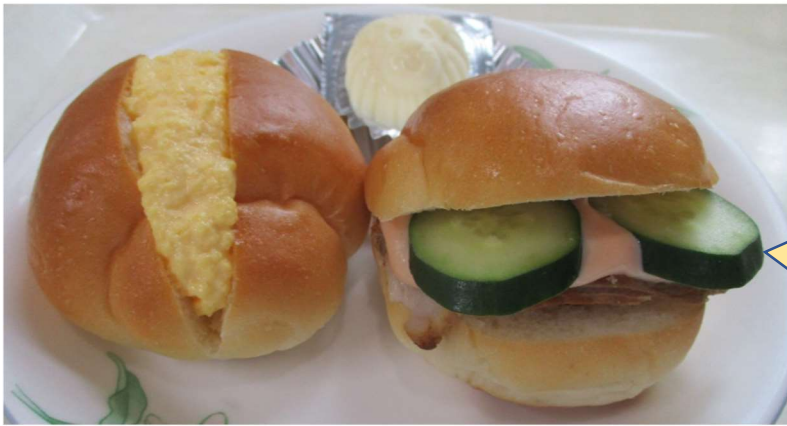


焼き豚サンド&エッグサンド



焼き豚は手作り
炒り卵は裏ごししてなめらかに

桃陽病院 調理師の
丁寧な仕事を伝える一品です

焼き豚サンド（2 個分）

ロールパン	2 個
焼き豚※	60g
つけ汁のたれ※	適量
マヨネーズ	10g
ケチャップ	2g
きゅうり	25g(1/4 本)

- (1) ロールパンに斜めに切り込みを入れる
- (2) 焼き豚を 4 枚にスライスし、つけ汁のたれにからめておく
- (3) きゅうりを 4 枚にスライスする
- (4) マヨネーズとケチャップを混ぜソースを作る
- (5) ロールパンの切り口に(4)を塗る
- (6) ロールパンに焼き豚 2 枚、きゅうり 2 枚をはさむ

栄養価 エネルギー：173kcal
たんぱく質：8.3g 脂質：7.6g
炭水化物：16.4g 食塩相当量：0.6g

エッグサンド（2 個分）

ロールパン	2 個
卵	40g
マヨネーズ	10g
塩	0.3g

- (1) ロールパンに縦に切り込みを入れる
- (2) フライパンにマヨネーズ半分を引き、卵を炒る。あらめのザルで裏ごしする
- (3) (2)に残りのマヨネーズと塩を加えて混ぜる
- (4) ロールパンに(3)をはさむ

栄養価 エネルギー：157kcal
たんぱく質：4.7g 脂質：8.2g
炭水化物：15.4g 食塩相当量：0.6g

※焼き豚とつけ汁のたれの作り方 (作りやすい分量)

豚もも肉	400~500g
土生姜	一かけ
A	
みりん	50g
濃口しょうゆ	50g
酒	50g
B	
水	50g
片栗粉	2g

- (1) フライパンで豚もも肉に焼き目をつける
- (2) しょうがを入れた湯で 30~40 分ゆでる
- (3) ビニール袋に A の調味料を入れ、(2)の豚肉を 30 分漬ける。上下を入れ替えて、もう 30 分漬ける(合計 1 時間)
- (4) つけ終わったつけ汁を鍋に入れ、水 50g を加えて加熱。煮立ったら火からおろし、同量の水(2g 分量外)で溶いた片栗粉を加えて再加熱し、とろみをつける