

ケール入り クラブハウスサンド



定番人気のクラブハウスサンドは、人気の食材と香ばしいパンとのバランスが絶妙です。レタスを使うところをケールに変えて、よりヘルシーに、彩りよく仕上げました。

<材料> 1組分

食パン(8枚切り)	3枚
無塩バター	12g
ゆで卵	1個
鶏胸肉のロースト※	45g
ベーコン	2枚 (24g)
トマト(10mmスライス)	35g
ケールのソテー※※	50g
マヨネーズ	6g
塩	少々
白こしょう	少々
黒こしょう	少々

※鶏胸肉のロースト

水800mlに塩24g、はちみつ24gを溶かした液に鶏むね肉4枚を一晩漬け込む。水気をよく切って白こしょうを全体に振り、140°Cに余熱したオーブンで45分焼く。

※※ケールのソテー

オリーブオイルを熱したフライパンで国産カットケール(凍ったまま)を炒め、塩、黒こしょうで味を調える。

<作り方>

- ① 食パンは表面が軽く色付く程度にトーストする。
- ② ベーコンを半分に切って、フライパンで両面を焼き、ペーパータオルで余分な脂を押さえ取る。
- ③ トマトは両面に塩少々を振って置く。はさむ直前にペーパータオルで水分を押さえ取る。
- ④ ①の片側に3gずつ無塩バターを塗る。
- ⑤ ゆで卵をスライスし、④の食パンの上に乗せる。塩、白こしょうを少々振り、マヨネーズを2g線がけする。鶏胸肉のローストをのせ、もう1枚のパンではさむ。
- ⑥ ⑤の上に残りの無塩バターを塗り、ベーコンをのせる。
- ⑦ ⑥の上に黒こしょう少々を振り、マヨネーズ2gを線がけし、③をのせる。
- ⑧ ⑦の上にマヨネーズ2gを線がけし、ケールのソテーをのせ、もう1枚のパンではさむ。
- ⑨ 耳を切り落とし、対角線上に4等分に切る。

nippon

