

胡麻ささみサンド

<茹でささみ>

【材料】

ささみ 4本
水 500ml
塩 小さじ1

ささみは筋を取る。鍋に水 500ml をわかし、塩を加え、ささみを入れる再度沸騰させ、1分加熱したら、火を止め、蓋をして10分おく。

<ゴママヨネーズ>

【材料】

すりごま 大さじ2
マヨネーズ 大さじ3
オリーブオイル 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2

すべて混ぜる。あれば柚子胡椒を入れると美味しい。

【作り方】

ささみをほぐし、ゴママヨネーズで和える。

オートミールのカントリーブレッドをサンドイッチ用にスライスし、オーブントースターでリベイクする。野菜と胡麻ささみと一緒にサンドする。

野菜は わさび菜、ルッコラ、青しそ、菜の花茹でたもの、ブロッコリー茹でたもの、などなんでも良い。