



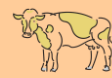
たべて
けんこう



まぐろ漬けチーズサンド



かんたん



にく
乳製品



やさい



その他

材料(2人分)

まぐろ 80 g × 2

しょうゆ 小さじ 1

塩 適量

こしょう 適量

油 小さじ 2

パン (ロールパン) 2 個

サニーレタス 2 枚

チーズ 2 枚

トマト 50 g

小麦粉 適量

作り方

- 1 まぐろはしょうゆ、塩、こしょうに漬ける
- 2 サニーレタスは水洗い、水分をよくふきとり、トマトは輪切りにする
- 3 1のまぐろに小麦粉をまぶす
- 4 フライパンに油をひき両面をこんがり焼く
- 5 パンにサニーレタス、チーズ、焼いたまぐろ、トマトを挟み
完成
(お好みでパンは焼いてもよい。食パンでも可能)