



# 鶏 つみれの肉サンド



調理時間  
約 15 分

1人あたり  
カロリー  
558  
kcal

※写真はイメージです。

# 鶏つみれの肉サンド

●調理時間/約15分 ●カロリー/558kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

## 【材料2人分】

食パン(6枚切).....2枚  
鶏つみれ.....250g  
トマト.....1/2個  
スライスチーズ.....2枚  
レタス.....2枚

A { ケチャップ.....適量  
マヨネーズ.....適量  
からし.....適量  
オリーブオイル.....大さじ1

## 【作り方】

- ① オリーブオイルを熱したフライパンに鶏つみれを平らに伸ばし、両面を焼く。
- ② 予熱したトースターで食パンを2分ほど焼く。
- ③ トマトは薄切りに、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ②のパンに①の肉・③の野菜・スライスチーズ・Aをはさむ。
- ⑤ 半分に切って器に盛り付ける。