

家族の食育レシピコンテスト

ふりがな	なかい せいや	学校名
名 前	中井 靖哉	直江津南小学校
ふりがな	なかい えいこ	料理時間
一緒に作った人の名前	中井 栄子	15 分

料理の名前

お母さんの味 おからホットサンド！！

■ できあがりの写真



■ 材料 (2人分)

- ・パン 2人分
(プレーンな味のパンなら何でも良い)
- ・大葉 2枚
- ・ロースハム 2枚
- ・おからの煮物
(夕食の残り又は市販の物)
- ・マヨネーズ 大きじ1くらい
- ・ミニトマト かざりで1~2個

※大葉以外にも、きゅうりでも良い。

☆おから(手作り)には、にんじん、ごぼう、とりひき肉、ネギ、しらたき、ひじき、しょうがが入っており、もちろん地元の食材を使用しています。

■ 作り方

- ①夕食の残りのおからにマヨネーズをお好みでまぜる。
- ②好みのパンに(バターロールなどは)切れ目を入れて、おから、大葉、ハムをはさみ込む。
- ③パンをはさんだ状態で、オーブントースターで軽く焼く。
- ④食べやすく半分位に切る。(食パンの場合のみ)出来上がり。

☆スゴ技

夕食の残りを使用するので手間いらず。8枚切りはそのままでも良い。

■ 簡単につくるための「スゴ技」ポイント

- ・あらかじめ、おからにマヨネーズをまぜる事で、おからが、まとまりサンドしやすくなり、マヨネーズで味も美味しくなる。

■ 料理の生い立ち、コンセプト

- ・生い立ち…残りものになりがちなおからを美味しく食べられないかと思い、パンにはさんで食べたら、とても美味しく子供も大好きになりました。
- ・コンセプト…1品でも栄養バランスが良く、手軽に美味しく食べられるおからサンドは、おふくろの味と心の栄養もたっぷりのレシピだと思いこのメニューにしました。