




えびステーキサンド

材料〈2人分〉

 天然えびステーキカツ … 2個

レタス …………… 2枚
トマト …………… 1個
きゅうり …………… 1/3本
アボカド …………… 1/2個
レモン汁 …………… 小さじ1
食パン(6枚切り) …………… 4枚
マヨネーズ …………… 大さじ1
辛子 …………… 小さじ2
塩、こしょう …………… 各少々
揚げ油 …………… 適量

- ① レタスは大きめに手でちぎり、トマトは横5mm幅に切り、きゅうりは斜め薄切り、アボカドは1cm幅に切り、レモン汁を振る。
- ② フライパンに揚げ油を入れて熱し、天然えびステーキカツを入れて6~7分揚げる。
- ③ 食パンの片面にマヨネーズと辛子を塗り、レタス、②、トマト、きゅうり、アボカド、レタスの順にのせ、塩、こしょうを振り、食パンで挟む。

約705kcal 1人分