



銀座に志かわ浜松広沢店スタッフからのお手製レシピ



vol.5

菜の花ミモザ風オープンサンド



多くのビタミン・ミネラルを含み、春野菜の中で栄養価がトップクラス。独特のほろ苦さと香りでデトックスを。身体の抵抗力を高めて感染症予防に！！

<材料>

- ・菜の花 ・スライスハム
- ・ゆで卵1個 ・粒マスタード
- ・バター ・黒胡椒 ・ラディッシュ

- ① 食パンにバターと粒マスタードを塗りトーストする。
- ② ゆで卵を白身と黄身に分け、裏ごしをしておく。菜の花はサッと軽く湯通ししておく。
- ③ ①にスライスハム、菜の花、白身と黄身、ラディッシュをのせ、黒胡椒を散らしたら完成。



春キャベツのサラダサンド



甘くて柔らかい春キャベツ。シャキシャキ食感がたまらない♡ ビタミンC・U(キャベジン)が豊富。胃腸を整え、免疫力UP！！

<材料>

- ・春キャベツのサラダ (人参・ツナ・パプリカなど)
- ・マヨネーズ

- ① 食パンを半分に切り、断面から切り込みを入れてポケット状にし、内側にマヨネーズを塗る。
- ② ポケットに春キャベツサラダを詰めたら、完成。



悪魔の誘惑デビルサンドイッチ



大量の卵をたっぷり挟んだボリューム満点サンドイッチ ふんわりクリーミーご褒美サンド♡

<材料>

- ・ゆで卵5個
- ・タルタルソース ・黒胡椒
- ・粒マスタード ・バター ・パセリ



- ① 食パンにバターと粒マスタードを塗る(2枚作る)
- ② ①(1枚)にタルタルソースをのせ、中央に縦半分にカットしたゆで卵を2個ずつ下向きに3段重ねてのせ、空いている左右のスペースにもものせます。
- ③ 上からタルタルソースをかけ①の食パンで挟みます。
- ④ 半分にカットし、パセリ・黒胡椒を散らしたら完成。



イチゴミルフィーユ風トースト



トースターでサクッと簡単スイーツ。パイ生地よりもカロリー控えめ♡

<材料>

- ・食パン (8枚切りを3枚)
- ・イチゴ (好きなフルーツ)
- ・生クリーム ・バター
- ・粉砂糖 ・スペアミント(飾り)



- ① 食パンを麺棒で伸ばし、半分にカットする(6枚にする)
- ② ①にバターを塗り、トーストする。
- ③ ②のうち4枚に、カットしたイチゴと生クリームをのせる。
- ④ ③を2枚ずつ重ね、残った2枚を一番上に重ね、生クリームとイチゴをのせ、ミントを飾ったら完成。

