

3月4日～3月10日 ピカイチおすすめレシピ



勝つサンドロール

材料（4人分）

COOP サンドイッチパン	12枚
豚ローステキカツ用	2枚
酒	小さじ2
塩・こしょう	少々
卵	1/2個
薄力粉	大さじ1
パン粉	適量
揚げ油	適量
COOP スライスチーズ	3枚
キャベツ	100g
とんかつソース	大さじ4
マーガリン	適量
粒マスタード	適量

ラップフィルム	
エネルギー	356kcal
食塩相当量	2.4g
(3本分)	

作り方

- ① サンドイッチパンは耳を切り落としておく。スライスチーズは4等分に切っておく。キャベツはせん切りにする。
- ② 豚ロースは2cm幅ほどのスティック状になるように切り、酒と塩・こしょうで下味をつけておく。
- ③ 卵と薄力粉を混ぜ合わせたものを豚肉にからめ、パン粉をまぶし、中温に熱した油で揚げる。
- ④ ラップを広げた上にサンドイッチパンをのせ、マーガリンと粒マスタードを塗る。最初にキャベツのせん切りをのせ、上に豚かつ、スライスチーズをのせ、とんかつソースを小さじ1ほどかける。
- ⑤ ラップを手前からきつめに巻き、余った両端をねじって、できあがり。（同様に合計12本作る）

★ ワンポイントアドバイス★
勉強しながら、片手で食べられますよ。
料理/管理栄養士 恒吉いずみ



CO・OPスライスチーズ

チェダーチーズとゴーダチーズをブレンドし、クセのない味に仕上げました。
サンドイッチに巻物・はさみ物料理に味わい豊かなチーズの味をお楽しみください。