

最優秀賞

千-漬けサンド

考案者 堀内 梨令 さん



【食べきい・使いきいポイント】

お母さんに冷蔵庫で少しずつ余っていた食材を出してもらって、考えたレシピです。お兄ちゃんのお弁当用に残ったしば漬けと少しだけ残っていたピザのチーズと賞味期限のギリギリだったハムを使いました。漬物とチーズの相性は、キムチとチーズが美味しいので、おいしくなると思いました。包丁もほぼ使わずにでき、しば漬け以外の漬物（たくあんや高菜）でもおいしくできました。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

食パン（6枚切）	2枚
しば漬け	20g
ピザ用チーズ	70g
ハム	2枚
レタス	1枚分
マヨネーズ	適量

◆作り方

- 1 食パンはトーストする。
- 2 レタスは一口大にちぎる。
- 3 玉子焼きフライパンにチーズ、しば漬け、ハムの順に敷き詰め、焼けたチーズがスッと剥がれるくらいまで焼く。
- 4 食パンにマヨネーズを塗って、その上にレタスを敷き、3をのせ、サンドする。
- 5 対角線で切って三角のサンドイッチにする。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273