

Sausage



飾り切りで
ランクアップの
盛り付け

カロリー総量 482 kcal
塩分 2.7 g
(1人分)

花の飾り切りサンドイッチ

材料 [作りやすい分量]	ウインナーソーセージ	8本	【スクランブルドエッグ】		
	食パン (6枚切り)	2枚	溶き卵	2個分
	グリーンリーフの葉	2枚	牛乳	大さじ1
	プチトマト	適量	塩、こしょう	各適量
	バター、粒マスタード、サラダ油	適量			

作り方 <花の飾り切りAを作る>

- まな板にソーセージ1本を横に置き、ソーセージをはさむように上下に割り箸を置く。1cm弱間隔で割り箸にあたるくらいの深さまで切り込み、中央に近い切り目の1カ所に爪楊枝を刺す。爪楊枝を割り箸にあたるまで奥に倒し、ソーセージを90度ほど回転させる。切り目と切り目の間を等間隔で割り箸にあたるくらいの深さまで切り込み、割り箸と爪楊枝を取り除いて両端を切り落とす。同様にもう1本作る。
- 別のソーセージ1本を長さ1cmほどに切り、片方の切り口に格子状に切り目を入れる。同様にもう1個作り、それぞれに①を巻きつけて両端を合わせて爪楊枝でとめる。
- フライパンに水少々(分量外)を入れて弱めの中火にかけ、ソーセージを入れて2分ほど蒸し焼きにする。好みで爪楊枝を抜き、乾燥したスパゲティ(分量外)でさす。

※詳しくは飾り切りレッスンへ。

<花の飾り切りBを作る>

- ソーセージ1本は横半分に切り、切り口の中央に太めのストローを5mmほど差し込んで丸い切り目を入れる。キッチンバサミで切り目の周囲を等間隔で8カ所切り込む。もう半分も同様にする。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を入れてさっと炒める。

<サンドイッチと組み合わせる>

- バターは溶かしておく。ソーセージ4本は横半分に切る。食パンは半分に切り、それぞれ切り口から袋状に切り込みを入れる。内側にバターと粒マスタードを塗る。グリーンリーフは流水でさっと洗い、水けを拭く。プチトマトはへたを取り、半分に切る。スクランブルドエッグの材料は混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、ソーセージを入れてさっと炒める。
- 別のフライパンにサラダ油を中火で熱し、スクランブルドエッグの材料をかるく混ぜてから流し入れる。大きく円を描くように混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
- 食パンの切り口にグリーンリーフとスクランブルドエッグを等分にはさみ、ソーセージを切り口を上にして等分に入れる。器に盛り、花の飾り切り2種とプチトマトなどで飾る。

☆④のソーセージのいくつかを花の飾り切りBに入れ替えてもOK。

☆食パンは冷蔵庫で1時間ほど冷やしておくとし切りやすく、具材をはさみ込みやすくなります。