

じゃがサンド

お手軽でしょう部門
奨励賞

材料（1人分）

じゃがいも 1個
アボカド 1/2個
紫玉ねぎ 適量
大葉 適量
明太子 適量

●ミートソース

玉ネギ 1個
ひき肉
トマトホール缶
チーズ 適量

料理写真貼付欄

PART-1 →



← PART-2

作り方（調理時間 10 分）

- ① じゃがいもをレンジで温める
- ② アボカドをスライスする
- ③ 紫玉ねぎをスライスする
- ④ 明太子とマヨネーズを混ぜてソースを作る
- ⑤ じゃがいもを焼く
- ⑥ 玉ねぎ、トマトホール缶、挽肉を使ってミートソースを作る
- ⑦ 焼いたじゃがいも、アボカド、玉ねぎを交互に重ねて、明太子のソースをかけ大葉をのせる
(パート1完成)
- ⑧ じゃがいも、ミートソースを交互に積み上げてチーズを焼いたものをかざる (パート2完成)

お料理 PR、工夫した点

夏によく食べるアボカドと大葉を使って作りました。
オシャレに積み上げて、カフェなどで出てくるような感じになるように仕上げました。

食べてもらった家族、友だちの感想

食べる時にすぐにくずれてしまいますが、明太子ソースとアボカドと大葉の相性バッチリ。
とても美味しかったです。