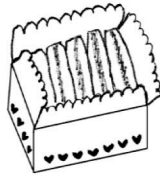


日本の家常菜⑫

“三明治”

虽说“三明治”一般都是用鸡蛋或金枪鱼来作夹层内馅儿，不过也有用菜肉蛋卷或鸡肉作夹层的，此外，更有用鲜奶油或水果作夹层，好像甜点一般的三明治，真可谓种类繁多。在这一期里，我们打算给大家介绍一种用鸡蛋、金枪鱼及蔬菜做成、十分适于给孩子装饭盒的三明治。

サンドイッチ 三 明 治



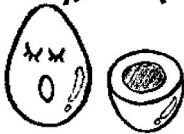
★鸡蛋三明治夹层内馅的做法

首先将鸡蛋带壳煮熟。

把鸡蛋放入锅中，水量淹过鸡蛋即可。然后开火煮，待

水煮开后关火，并搁置十分钟。之后将鸡蛋拿出来放进冷水里冷却。鸡蛋冷却后，拿出来剥壳，并用叉子将其捣碎。捣碎后加进蛋黄酱 2 大勺，并撒上少许盐和胡椒粉，拌匀即可。

ゆでたまご 煮鸡蛋



★金枪鱼三明治夹层内馅的做法

将黄瓜切成圆片。打开金枪鱼罐头，逼净罐头里的油汁后将鱼肉倒出。再将黄瓜片和金枪鱼肉拌在一起，加进蛋黄酱 1 大勺，并撒上少许盐和胡椒粉，拌匀即可。

ハム 火 腿



★土豆三明治夹层内馅的做法

将土豆放进微波炉里转 10~12 分钟，待土豆熟透后，拿出来剥皮，之后用勺子将其捣碎。

将胡萝卜切成薄薄的银杏叶形，并焯一下。切火腿和黄瓜，之后将几样东西拌在一起。

最后，加进蛋黄酱 2 大勺、白糖 1 大勺，并撒

日本の家庭料理⑫

「サンドイッチ」

「サンドイッチ」は、たまごやツナをはさんだものが一般的ですが、他にもオムレツやチキンはさんだもの、また、生クリームやフルーツをはさんだデザートのようなものなどいろいろな種類があります。そこで、今回はお子さんのお弁当にもぴったりのたまごやツナ、野菜をはさんだサンドイッチの作り方をご紹介いたします。

★たまごサンドの具の作り方

まず、茹で卵を作ります。鍋に卵を入れてかぶるぐらいの水を入れて火にかけます。沸騰したら、火を止め約 10 分おきます。その後、冷水につけて冷めるまでおきます。卵が冷えたら殻をむき、フォークを使って細かく潰します。次に、マヨネーズ大さじ 2、塩、コショウ少々を混ぜて出来上がりです。

★ツナサンドの具の作り方

キュウリを輪切りにします。ツナ缶をあけ、油を切って中身を取り出します。キュウリとツナにマヨネーズ大さじ 1 と塩、コショウ少々を入れて混ぜて出来上がりです。

★ポテトサンドの具の作り方

じゃがいもを電子レンジで約 10~12 分ほど温め、火が通ったら、皮をむいてスプーンを使って潰します。にんじんはイチヨウ切りに薄く切り、かるく茹でます。次に、ハムとキュウリを刻み、一緒に混ぜます。

上少许醋、盐和胡椒粉，拌匀即可。

★蔬菜三明治夹层内馅的做法

先将蔬菜洗净，然后将西红柿和黄瓜切成薄片。再将生菜撕成容易吃的大小，并拿出切好的奶酪和火腿备用。

◎待夹层做好以后，在面包上薄薄地涂一层黄油（根据个人喜好，也可以涂芥末），然后夹上自己喜欢的夹层，或是将其卷成筒状之后，再切成自己喜欢的大小进食亦可。（※调料仅供参考，敬请根据个人喜好进行调整）

きゅうり
黄瓜



チーズ
奶酪



以上，我们为您介绍四种三明治夹层内馅儿的做法。其实三明治的夹层可以作出各种各样的口味，您不妨根据自己的喜好，组织不同的食材，做出您自家独创的三明治。此外，面包的种类也很繁多，尽管一般多用吐司切片面包来做三明治，可是用黄油小球餐包、热狗面包或牛角包来夹内馅儿，也应该是十分美味的。三明治的方便之处就在于，可以选择自己喜欢的食材作内馅儿，也可以随性自由地将其切成各种各样的形状。所以，敬请大家尝试着做做看。

●小贴士：装三明治饭盒的时候，加进一点儿时令水果作装点，会使您的盒饭显得更加美味诱人。（K）

最後にマヨネーズ大さじ2と砂糖大さじ1、酢、塩、コショウ少々を混ぜて出来上がりです。

★野菜サンドの具の作り方

まず、野菜を洗って、トマトとキュウリを薄切りにします。次にレタスを食べやすい大きさにちぎり、スライスチーズとハムを用意します。

◎具ができれば、パンにバターを薄く塗り（お好みでマスタードを少々）、お好みの具をはさんだり、ロール状に巻いたりしてお好みの大きさに切るとサンドイッチの完成です。（※調味料は目安ですので、お好みで調整してください。）

以上、4種類のサンドイッチをご紹介しますが、サンドイッチの具はいろいろな組み合わせができるので、お好きな具材を組み合わせるとオリジナルのサンドイッチを作ってみてください。また、パンにもいろいろな種類があります。一般的には食パンが使われますが、食パン以外にも、バターロールパンやドッグパン、クロワッサンに具材をはさんでも美味しいサンドイッチができるとおもいます。サンドイッチの良いところは、具材を自分好みに出来るものであるということと、色々な切り方があるので、形や大きさが自由にできるということです。ぜひ、工夫して作ってみてください。

●ワンポイントアドバイス お弁当に詰めるときにサンドイッチと一緒に、季節の果物を添えると彩りのあるお弁当になります。（K）