

料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりマッスルカレーホットサンド		10分	15分	3人分
 <p>【プレスサンド器使用レシピ】</p>	1		フライパンに油をしき、中火で、ミートをほぐしながら入れる。	
	2		おろしニンニク・ウスターソース・塩コショウを入れて、混ぜ合わせながら、中火で炒める。	
	3		トマト缶・水を入れる。 煮詰まったらカレールウを加えて、火を止める。 カレールウが完全に溶けるまで待つ。	
	4		キャベツを千切りにする。 ゆで卵をスライスする。	
	5		カレー・キャベツ・ゆで卵をパンに乗せて、サンドイッチにする。	
材料				
ササミマッスルミート… 150g 食パン(薄切り)… 10枚 キャベツ… 1/4個 ゆで卵… 3個 カレールウ… 1/2個	おろしニンニク… 20g ウスターソース… 20ml 塩コショウ… 適量 トマト缶… 大さじ3～4杯 マヨネーズ… 適量 水… 200cc	6		サンドイッチをプレスサンド器ではさみ、加熱する。 3分間加熱したら、カットして器に盛り、完成。
		7		
調理のポイント 1)パンは薄切りを使う。薄切りパンは耳を切らなくてよい。 2)カレーの仕込みはすべて中火で行う。				