

DOSHISHA

LIVE™

# HOTSAND PLATE

ギュギュッとホットサンドプレート

*Recipe*



## たまごとソーセージ

[材料(2個分)]

- ・食パン(8枚切り)…4枚
- ・ゆで卵…2個
- ・ソーセージ…4本
- ・ブロッコリー…70g
- ・シュレッドチーズ(細切)  
…60g
- ・マヨネーズ…小さじ4
- ・塩こしょう…少々

- 1.食パン4枚の片面にマヨネーズを小さじ1ずつ塗り、塩こしょうをする。
- 2.プレートに食パンを2枚のせ、ゆで卵をはさむようにソーセージを並べて、上にブロッコリーとシュレッドチーズをのせる。
- 3.2に残りの食パン2枚をのせ、プレートではさむ。
- 4.中火で片面4分ずつ、両面焼く。



## エビフライとアボカド

[材料(2個分)]

- ・食パン(8枚切り)…4枚
- ・エビフライ…4本
- ・アボカド…1個
- ・トマト…中1個
- ・タルタルソース…小さじ4

- 1.食パン4枚の片面にタルタルソースを小さじ1ずつ塗る。
- 2.アボカドとトマトは2~3mmにスライスする。
- 3.プレートに食パンを2枚のせ、アボカド、トマト、エビフライをのせる。
- 4.3に残りの食パン2枚をのせ、プレートではさむ。
- 6.中火で片面4分ずつ、両面焼く。



## めんたいポテト

### [材料(2個分)]

- ・食パン(8枚切り)…4枚
- ・じゃがいも…小2個
- ・明太子…1腹
- ・アスパラガス…6本
- ・マヨネーズ…小さじ8

- 1.じゃがいもを丸ごとレンジで加熱して皮をむく。
- 2.アスパラガスはがくをとり下茹でし、明太子は軽くほぐしておく。
- 3.食パン4枚の片面にマヨネーズを小さじ2ずつ塗る。
- 4.プレートに食パンを2枚のせ、アスパラガスと明太子を交互にならべたら、上に1を丸のままのせる。
- 5.残りの食パン2枚にもアスパラガスと明太子を交互にならべて4にのせ、プレートではさむ。
- 6.中火で片面4分ずつ、両面焼く。



## バナナあんこクリームチーズ

[材料(2個分)]

- ・食パン(8枚切り)…4枚
- ・バナナ…2本
- ・あんこ…120g
- ・クリームチーズ…80g

- 1.食パン4枚の片面にクリームチーズとあんこを塗る。
- 2.プレートに食パンを2枚のせ、3等分に切ったバナナをならべる。
- 3.2に残りの食パン2枚をのせ、プレートではさむ。
- 4.中火で片面3~4分ずつ、両面焼く。



## アレンジレシピ監修

坂口もとこ Motoko Sakaguchi  
メニュープランナー / 料理研究家

2004年より料理教室「mi casa tu casa」主宰。

モチ&ベントン

フードコンサルティング株式会社 代表取締役

季節感を意識した料理をテーマに幅広く講座開催やレシピ開発を行う。  
野菜ソムリエ資格を活かし、バランスのよい食事を実践するための食べ方、  
選び方、調理法、栄養学などを中心に講演活動も行う。  
消費者、生活者目線での実生活に基づいたレシピ提供、書籍出版、  
企業メニュー開発、食イベントプロデュースなどが好評を得ている。

### 主な著書

『アーモンドミルクのチカラ』『塩レモンのチカラ』『私のコメパン5週間』  
『いつもほかほかパンのあるおいしい生活』  
『ホームベーカリーで「ごはんパン」』など。

日本野菜ソムリエ協会ベジフルクックカリー講師

日本フードビジネスコンサルタント協会理事

※レシピの手順をご確認いただき、ご使用ください。

※レシピに使用している写真は全てイメージです。