

青パイアと鶏胸肉のソムナム風サンド

【材料】（4～5人前）

- ・青パイア 200 g
- ・鶏胸肉 1枚
- ・レモン汁 適量
- ・ナンプラー 少々
- ・ケチャップ 100 g
- ・豆板醤 適量

【サンドイッチ材料】

- ・食パン 8枚
- ・マーガリン 適量
- ・マヨネーズ お好みで
- ・サニーレタス 4枚

【A】

- ・たまご 4個
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 小さじ1

【作り方】

1. 青パイアを細切りにしアクを抜く
2. 鶏肉を細切りにする
3. Aをボールに合わせ入れ、卵焼きを冷ましておく
4. 油を熱し鶏肉、青パイアを入れ炒める
5. ケチャップ、豆板醤、ナンプラーで味付けをし、冷ましておく
6. パン2枚にバターとマーガリン、マヨネーズを塗る
7. レタスを片側のパンにのせ、冷ました卵焼きをのせる
8. さらに冷ましておいた6を丸めてのせる
9. 2枚パンを合わせ、ラップをして包丁でカットする