

青パイアとツナとクリームチーズ炒めサンド

【材料】（4～5人前）

- ・青パイア 200 g
- ・シーチキン 1缶
- ・粉チーズ 適量
- ・レモン汁 適量
- ・塩 適量
- ・黒胡椒 少々

【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
- ・クリームチーズ 約32g

【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. 油を熱しシーチキンの油で鶏肉、青パイアを炒める
4. 仕上げにシーチキンを入れ軽く炒めたら塩、粉チーズ、黒胡椒、レモン汁で味を整える
5. パン2枚にバターとマーガリン、マヨネーズを塗る
6. レタスを片側のパンにのせ、クリームチーズを約8g塗る
7. 冷めた5を丸めてのせる
8. 2枚パンを合わせラップし、包丁でカットする