

# マルシンスティックハンバーグの お好み焼き風サンドイッチ

材料

## Ingredients

### サンドイッチ (1個分)

マルシンスティックハンバーグ	… 1本
ミニロールパン	… 1個
バター	… 少々
レタス	… 3g
キャベツ	… 3g
マヨネーズ	… 小さじ2/5
お好み焼きソース	… 小さじ2/5
青のり	… 少々
うずらの卵	… 1個
紅生姜 (お好みでトッピング)	… 2g

\* うずらの卵 → たまごサラダもOKです！  
(たまごサラダの場合：8~10g)

### 作り方

## How to cook

- ① キャベツは千切りにし、1~2分ほど水にさらして、よく水を切っておきます。
- ② フライパンに油を少量ひき、うずらの卵の目玉焼きを作っておきます。(油の量はたまご3個あたり約小さじ1/2です)
- ③ スティックハンバーグをあたためます。(5本：電子レンジ 600w 約1分20秒)
- ④ ミニロールパンに薄くバターを塗り、レタス・キャベツ・スティックハンバーグを挟みます。
- ⑤ スティックハンバーグの上にマヨネーズ・お好み焼きソース・紅生姜・青のり・うずらの卵をトッピングして完成です。

＼商品はコチラです／

マルシン  
スティックハンバーグ



調理時間  
8分



サンドイッチ  
1個当たり

エネルギー 133kcal  
食塩相当量 0.7g

## おすすめ Variations

バリエーション

にんじんサラダ×たまごサラダ  
ワカモレ風  
ポテトサラダ

マルシンスティックハンバーグを使った  
サンドイッチのアレンジレシピは無限大!!  
親子クッキングやパーティーなど、  
様々なシーンで楽しめます♪

※ 器具等によって調理時間は多少前後いたします  
※ 栄養価は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています