

マルシンスティックハンバーグと ワカモレのサンドイッチ

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
チェダーチーズ（スライス）	… 1/4枚
ミニトマト	… 5g
ワカモレ	… 10g

■ ワカモレ（サンドイッチ5個分）

アボカド	… 1/2個
調味料④	
- にんにくチューブ	… 小さじ1/5
- レモン汁	… 小さじ1/5
- 塩	… 少々

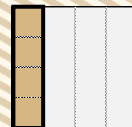
Gwacamole

作り方

How to cook

- ① サンドする「ワカモレ」の準備をします。
アボカドの皮をむき、マッシャーなどでつぶした後、調味料④を混ぜます。
 - ② チェダーチーズを縦1/4にカットし、さらに横1/4カットします。
→ 小さな正方形のチーズが4枚できます。
 - 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・チェダーチーズ・ミニトマト・ワカモレ・スティックハンバーグを挟んだら完成です。
- * 赤玉ねぎをトッピングするとピリッと辛い大人向けの味わいに！

ココを使用します
(サンドイッチ1個分)



チェダーチーズ
切り方

＼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 139kcal
食塩相当量 0.6g

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
ポテトサラダ
お好み焼き風

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