



ハマチカツのサンドウィッチ

・材料 (4人分)

食パン	1枚
アボガド	1/2個
ハマチ	80g
レタス	20枚
マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ1
卵	1個
小麦粉	適量
パン粉	適量
塩	適量
コショウ	適量

・作り方

- ① 下味をつけたハマチに小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。
- ② レタスを適当な大きさにちぎる。
- ③ 木べらでアボガドをつぶす。
- ④ ③にレモン汁、マヨネーズ、塩・コショウを加えて混ぜる。
- ⑤ ①と②と④をパンではさむ。

※ラップで包み、ラップごと斜めに切ってもよい。