

(村上祥子先生 監修)

バスケットサンド



使用する調理器具

包丁

調理時間の目安：10分

できた製品の糖質量と食物繊維量

1個当り

糖質 14.8g

食物繊維 32.6g

【材料】直径18cm、高さ10cmのもの1個分（4人分）

パン・ド・カンパーニュ （オーツブランミックス生地）	1個	
プレスハム	1切れ	(15g)
スモークサーモン	1切れ	(15g)
ソフトサラミソーセージ	1切れ	(10g)
サラダ菜	1~2枚	(6g)

【作り方】

- 1) <中身をくり抜いてカップ状にする>
 - ① まず、パンの縁から1.5cm内側に包丁を底付近まで突き刺し、そのままパンを回しながら包丁を1周させる。
 - ② 底から1cm上の辺りに包丁を寝かせて刺し、向こう側に突き出るまで押し込む。
 - ③ 刃先が出たら、左縁から1.5cmの所まで左に動かして切る。
 - ④ 包丁を抜いて逆にし、右向きも同様に切る（左右とも縁を切り落とさない）。
 - ⑤ パンを逆さにし、両手で持ち上げるとくり抜いた中身が取り出せる。
- 2) くり抜いた中身の上部分はふた用に切り取る。
- 3) ふたを切り取った中身を4枚にスライスし、サラダ菜、ハム、スモークサーモン、サラミを挟み、十字に切る。
- 4) 出来たサンドイッチに外側のパンをかぶせてひっくり返し、{2}のふた用に切り取ったパンを載せる。