



超熟®ライ麦入りでつくる  
エビのアジア風サンド



材料 2人分

- 海老(大) ..... 6尾
- 塩 ..... 少々
- 玉ねぎ ..... 1/8個
- パクチー ..... 1枝
- 超熟®ライ麦入り..... 2枚
- 塗る用バター ..... 20g

[ソース]

- マヨネーズ ..... 大さじ2
- ナンプラー ..... 小さじ2
- レモン汁 ..... 小さじ2
- 砂糖 ..... 少々

作り方

- ① 海老は背わたを取って洗い、塩茹で\*する。茹で汁ごと冷まし、冷めたら殻をむく。
- ② 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をしっかり取る。
- ③ [ソース]の調味料を合わせる。
- ④ 「超熟®ライ麦入り」を半分に切ってバターを塗り、①②、ちぎったパクチーをのせ、ソースをかけてサンドする。

\*海老の塩茹でについて/湯は100ccあたり塩ふたつまみくらい。酒か白ワインを大さじ1入れると良いです。