

朝食にもおやつにも使える簡単ホットサンドレシピ



ホット クラブ サンド

材料 (1個分)

食パン(8枚切り)	2枚	トマト	1/4個
卵	1個	レタス	1枚
ベーコン	1枚	ケチャップ	適量
キュウリ	1/5本	マヨネーズ	適量

作り方

1. フライパンで薄焼き卵を作ります。
2. フライパンでベーコンを焼きます。
3. キュウリとトマトを薄切りにします。
4. パンをホットサンドメーカーの下アミにセットして、パンの中央にトマト、キュウリ、薄焼き卵、レタス、ベーコンを重ねます。
5. ケチャップやマヨネーズを適量かけて、上からパンを重ねます。
6. 上アミをセットして、ロックします。
7. オープントースターに入れて、約5分で焼き上がります。



ホット ハムエッグ サンド

材料 (1個分)

食パン(8枚切り)	2枚	ケチャップ	適量
卵	1個	マヨネーズ	適量
ハム	2枚		

作り方

1. フライパンで目玉焼きを作ります。
2. パンをホットサンドメーカーの下アミにセットして、パンの中央にハム、目玉焼き、ハムを重ねておきます。
3. ケチャップやマヨネーズを適量かけて、上からパンを重ねます。
4. 上アミをセットして、ロックします。
5. オープントースターに入れて、約5分で焼き上がります。



ホット かぼちゃ サラダ サンド

材料 (1個分)

食パン(8枚切り)	2枚	マヨネーズ	小さじ1杯
かぼちゃ	約50g	レモン果汁	適量
玉ねぎ	1/10個	みりん	小さじ1/3杯
塩	少々	水	小さじ1/2杯

作り方

1. かぼちゃは、わたと種を取り除き、電子レンジで2~3分、柔らかくなるまで加熱します。(竹串などを刺して、柔らかくなっていればOK)
2. 皿に残った水分を捨て、フォークなどで細かくつぶします。
3. 玉ねぎは薄くスライスして、塩をふり、しんなりしたら、水分を絞ります。
4. マヨネーズ、レモン果汁、みりん、水を混ぜ合わせて、かぼちゃ、玉ねぎとあえます。かぼちゃサラダのできあがりです。
5. パンをホットサンドメーカーの下アミにセットして、パンの中央に4.のかぼちゃサラダをのせます。
6. もう一枚のパンを上から重ねます。
7. 上アミをセットして、ロックします。
8. オープントースターに入れて、約5分で焼き上がります。



ホット バナナプリン サンド

材料 (1個分)

食パン(8枚切り)	2枚
バナナ	1/3本
プリン	1/3個
カスタードクリーム	適量 (お好みで)

作り方

1. バナナをみじん切りにします。
2. 1.のバナナ、プリン、カスタードクリームを混ぜ合わせます。
3. パンをホットサンドメーカーの下アミにセットして、パンの中央に2.の具材をのせます。
4. もう一枚のパンを上から重ねます。
5. 上アミをセットして、ロックします。
6. オープントースターに入れて、約5分で焼き上がります。

ホットサンドを
おいしくつくるコツ!

- レシピの焼き上がり時間は目安です。焼け具合を確認しながら、調理してください。
- 具材はパンの中央に寄せて、縁は上下のパンが直接くっつくように重ねます。
- ツナやコーンなどバラけてしまいそうなものは、とろけるチーズと一緒にさむとバラつきにくくなります。
- カレーやシチューなどの液状のものはパンからはみ出ないように、量を少なめにしておいた方が無難です。
- パンがアミにくっついてしまう場合は、アミにサラダオイルを薄く塗っておくと取れやすくなります。