

닭고기 샌드위치

<재료> (1인분 기준)

닭고기	30g (1조각)
식 빵	4 조각
달걀	1 개
토마토[소]	1 개
베이컨	20g (2조각)
상치	6 잎
겨자	1 t.s
빼터	40g
쏘세지	20g
마요네즈소오스	2 T.S
후추가루	1/8t.s
소금	1/4t.s
사라다기름	1T.S
파아슬이	3잎

<만드는 법>

① 닭고기는 식빵에 얹어 질 정도로 넓적한 것 1조각을 소금, 후추가루로 간을 하여 사라다기름에 익혀서 식혀 놓는다.

② 달걀은 황, 백을 같이 풀어서 소금 후추를 넣고 알 치단을 두툼하게 부친다.

③ 상치는 깨끗이 씻어 물기를 없이 한다.

④ 베이컨은 살짝 볶아 놓는다.

⑤ 토마토는 5mm 두께로 동글게 썰어 놓는다.

⑥ 겨자빼터를 만든다. (빼터 40g에 겨자잼 것을 같이 섞은 것)

⑦ 쏘세지는 3mm 두께로 썰어 놓는다.

⑧ 준비가 다되면 빵의 한쪽에 겨자빼터를 바르고 상치를 올려 놓는다. 그리고 상치 위에 마요네즈소오스를 군데 군데 올려 놓고 그 위에 닭고기를 놓는다.

⑨ 빵 양편에 겨자빼터를 바른 빵을 그 위에 놓고 토마토를 나란히 놓는다. 토마토 위에 마요네즈소오스를 얇게 바르고 쏘세지를 놓는다. 또한 빵에는 베이컨을 사이에 넣는다.

달걀 샌드위치

<재료>

식 빵	4 조각
빼터녹인 것	1 T.S
달걀	1 개
마요네즈소오스	1 t.s
겨자	1/8t.s
소금	1/8t.s
후추가루	1/8t.s
상치	4 잎
파아슬이	2 잎

<만드는 법>

① 식빵은 7mm 두께로 썰어서 녹인빼터를 바른다.

② 달걀은 완숙하여 칼로 잘게 썰어서 소금, 후추, 겨자를 섞는다.

③ 빼터를 바른 빵에 상치 잎을 올려 놓고 달걀을 두툼하게 놓고 그위에 상치잎을 올려 놓고 마요네즈소오스를 얇게 바르고 식빵 한조각을 마주 붙인다.

④ 딱딱한 가장자리를 도려내고 모양있게 썬다.

담는 법

모양있게 썰은 빵을 접시에 담고 파아슬이로 장식한다.

⑩ 맨 나중에 한 편에만 겨자빼터를 바른 빵으로 덮는다.

⑪ 네조각의 식빵을 딱딱한 가장자리를 모양있게 썬다.

담는 법

접시에 상치 잎을 깔고 썰은 빵을 놓고 파아슬이로 장식한다.



원 치 결
(전명여교교사·요리연구가)