

によどがわサンド グランプリ作品 てりやきこんにゃくサンド

材料	分量	下処理
トマト	1個	縦半分、横半分に切る
☆ブラウンマッシュルーム	4個	薄く切る
イングリッシュマフィン	4個	横半分に切る
マスタード・マーガリン	40g	
マヨネーズ	40g	
グリーンリーフ	1枚	
無塩バター	15g	
塩・コショウ	適量	
☆池川こんにゃく	1.3個	切れ目を入れておく (1個を3等分に カットしたものを4 枚使用する)
濃い口しょうゆ	30cc	} A
みりん	30cc	
酒	30cc	
砂糖	15g	

※☆が付いている材料が仁淀川町の食材です。



このレシピは池川中学校の
生徒が考えたサンドイッチをもとに
レストランが商品化した
レシピです！

～ 作り方 ～

- ①切れ目を入れた池川こんにゃくをAの調味料で煮込む。
- ②マッシュルームを無塩バターで炒める。塩コショウしておく。
- ③イングリッシュマフィンにマスタードとマーガリンを塗り、マフィン、トマト、マッシュルーム、グリーンリーフ、マヨネーズ、こんにゃく、マフィンの順番に重ねる。