



# シシカバブとケバブサンド



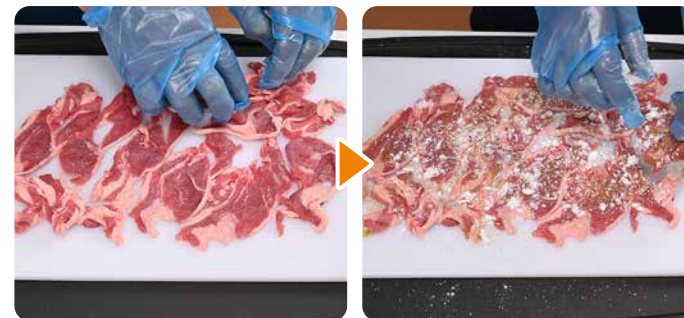
## 材料(2人分)

- ラム肩肉 うす切…1パック(160g)
- A
  - 塩…少々(0.5g)
  - コリアンダーパウダー…1g
  - クミンパウダー…1g
  - こしょう…少々
  - 片栗粉…小さじ1/2
- 好みの野菜…玉ねぎ、パプリカ、なす など
- パセリ…好みで

※シシカバブに辛いソースをかけた場合の栄養量です。  
野菜は合計120gで計算しています。

**栄養量**  
 ・エネルギー…238kcal    ・脂 質…14.2g    ・鉄 分…2.4mg    ・食 物 繊 維…2.7g  
 ・たんぱく質…15.7g    ・炭水化物…18.3g    ・亜 鉛…4.4mg    ・食塩相当量…1.3g

① ラム肩肉うす切をバットかまな板の上に広げ、④の調味料を均等にまぶします。



② 3cm角くらいの塊になるように折り畳んで、1cmくらいの厚さにします。



③ 鉄板焼のプレートなどで野菜と肉を焼いてください。好みでパセリを振りかけ、辛いソース、焼肉のたれ、又は塩こしょうで召し上がってください。



## 〈ケバブサンド〉

● 上記の焼いた肉とトマトの輪切、オニオンスライスにバンにはさんでサンドイッチにします。ソースはケチャップにタバスコを混ぜた辛いソースがおおすすめです。

## 〈辛いソース〉

- トマトケチャップ…大さじ4
  - タバスコ…小さじ1/2(好みで)
  - パセリのみじん切り…小さじ1/2
- を混ぜる

