

## 【秋の彩りサンドイッチ2種～かぼちゃ&チキンと柿&クリームチーズ～】

☆「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるように、柿は抗酸化作用のあるビタミンCを多く含み、免疫力の向上や老化防止が期待できます。

### 材料 (4人分)

食パン (6枚切り)	8枚
バター	40g
カボチャ	1/4個
マヨネーズ	大さじ2
パセリ	適量
鶏もも肉	240g
油	小さじ1
塩胡椒	少々
サニーレタス	8枚
柿	1個
クリームチーズ	80g
はちみつ	適量
ミニトマト	8個



### 作り方

1. カボチャ&チキンを作る。食パン4枚をトーストしてバターを塗る。カボチャは皮、ワタ、種を除いて乱切りにし、耐熱皿に並べてレンジで600W6分加熱する。フォークで潰し、刻みパセリ、塩、マヨネーズを加えて混ぜる。
2. 鶏もも肉はそぎ切りにし、塩こしょうで下味をつけ、油をひいたフライパンで焼く。
3. サニーレタスは洗って水気を切り、1の食パンにのせる。食パン2枚に1のカボチャサラダを広げ、2の鶏もも肉を中心に並べる。残りの食パンを被せて軽く押しつけ、肉を切り分けるように半分に切る。
4. 柿&クリームチーズを作る。食パン4枚にクリームチーズを塗る。柿は皮とヘタを除き、薄くスライスし、クリームチーズの上に並べる。残りの食パンを合わせて軽く押しつけ、包丁で半分に切る。
5. 皿にそれぞれのサンドイッチを並べ、彩りでミニトマトとパセリを添える。

栄養価 (1人分) エネルギー 754kcal、タンパク質 25.2g、塩分 2.1g