

萌え断サンド

野菜たっぷり栄養満点！見た目もかわいいのでランチやピクニックにもピッタリ。

材 料 (2 人分)

食パン (6 枚スライス) 4 枚
サラダチキンまたはゆで鶏 80 g
卵 2 個
きゅうり 1 本
人参 1 本
紫キャベツ 3 枚
トマト 1 個
●オリーブオイル 小さじ 2
●レモン汁 小さじ 1
●塩 こしょう 少々
サラダ油 適量
マヨネーズ 大さじ 1
マーガリン 大さじ 1



作り方

- ① ●の材料を混ぜ合わせ、人参を加え味なじませる。きゅうりは斜めに薄切りし、塩少々を振ってしんなりさせる。サラダチキンは薄くスライスする。紫キャベツは千切りする。トマトは薄切りする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れ目玉焼きを作る。
- ③ 食パンの重ね合わせる内側の片側にマーガリンとマヨネーズをそれぞれ薄くぬる。
- ④ 切った断面を想像しながら、きゅうり、目玉焼き、トマト、サラダチキン、人参はさむ。
- ⑤ 5分ほど重しをのせ、落ち着かせる。
- ⑥ ワックスペーパーで包み、包丁で2等分に切る。

1 人分栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 660kcal |
| たんぱく質 | 27.5 g |
| 塩分 | 2.7 g |