



●たんぱく質と野菜がとれる! ボリューム満点、具たくさんサンドイッチ●

1品の栄養価(1人分)エネルギー467キロカロリー、たんぱく質19.5g、脂質19.7g、炭水化物57.5g、食塩相当量2.8g
※商品によって異なります。

具たくさんサンドイッチ

材料(1人分)

食パン(8枚切り)	2枚
好みのサラダ用カット野菜	80g
ごぼうサラダ(市販品)	40g
ゆで卵(市販品)	1個
ハム	1枚
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1

作り方

- ① ゆで卵は殻をむく。
- ② まな板にラップを長さ40cm程度、横向きに敷く。
- ③ ②の中心に食パン1枚をのせ、その上にごぼうサラダを平たく、満遍なくのせる。
- ④ ③にカット野菜の半量をのせ、中心にゆで卵を寝かせて横向きにのせる(写真1)。



写真1



写真2

- ⑤ ④に残りのカット野菜(写真2)、ハムの順にのせる。
- ⑥ もう1枚の食パンの片面に、マヨネーズ、粒マスタードを満遍なく塗り、塗った面を下にして⑤に被せ、手の平で上からしっかり押さえる。
- ⑦ 敷いたラップを左右から⑥に密着させるように、隙間なく包む。
- ⑧ まな板にラップを長さ40cm程度、縦向きに敷き、⑦を中心ののせ、上下からもしっかり包む。
- ⑨ ⑧を包丁で縦半分に切る。

レシピのポイント

今回、カット野菜は千切りキャベツをそのまま使用しましたが、あらかじめ電子レンジで加熱し(耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで約2分加

熱)、冷ましたものに分量のマヨネーズであえると、サンドイッチの厚みを抑えることができ、食べやすくなります。