

“食改さん”のレシピ

野菜たっぷりサンド



野菜量
175g

材料 (2人分)



・食パン(6枚切り)	2枚
・キャベツ	200g
・ニンジン	75g
・タマネギ	75g
・マヨネーズ	大さじ1
・スライスチーズ	2枚
・鶏むね肉	100g
・濃口醤油	20ml
・酒	40ml
・砂糖	大さじ1

栄養価 (1人分)

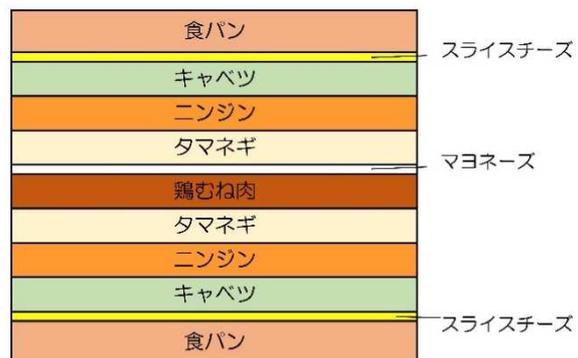


エネルギー:	434 kcal
たんぱく質:	23.0g
脂質:	12.2g
炭水化物:	87.3g
食塩相当量:	2.3g

作り方



- ① 鶏肉を煮立ったAに入れ、片面10分ずつ煮て粗熱を取り、そぎ切りにする。
- ② 野菜を全て千切りにし、図のように具材を乗せ、ぎゅっと押さえる。
- ③ クッキングシートで②をしっかりと包んだら包丁で半分に切る。



ポイント



1品で主食・主菜・副菜が摂れます。事前に肉と野菜の下準備をしておけば、材料を挟むだけで完成するので朝食にもおすすめです。