

素材はおいしい！おうちカフェ サラダチキンとにんじんの カフェ風サンド

〈材料 2人分〉

食パン 8枚切り	4枚
サラダチキン	1袋
にんじん	1/2本
酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
マヨネーズ	適量
リーフレタス	3枚



〈作り方〉

- ① にんじんをせん切りにし、電子レンジ 600W で 1分加熱する。
- ② ①に酢とオリーブ油を入れる。
- ③ サラダチキンをほぐし、②に混ぜる。
- ④ 食パンにマヨネーズを塗る。
- ⑤ ④に③とリーフレタスをはさみ、ラップで包み、半分に切る。

〈おすすめ献立〉

牛乳、果物

1人分栄養価 エネルギー539kcal 食塩相当量 2.1g