

春キャベツのコールスローサンドイッチ



栄養価(1人分)

エネルギー 553kcal、たんぱく質 23.4g

脂質 19.8g、炭水化物 70.3g

食物繊維 8.6g、食塩相当量 2.1g

材料(2人分)

春キャベツ	150g	◎マヨネーズ	大さじ2(24g)
にんじん	40g	◎粒マスタード	10g
サラダチキン	100g	◎オリーブオイル	小さじ1(4g)
ライ麦食パン(6枚切り)	4枚	◎ワインビネガー	小さじ1(5g)
マーガリン(バター)	10g	◎塩こしょう	少々

作り方

1. 春キャベツは太めのせん切りに、にんじんは4~5cm長さのせん切りに切る。
ボールに入れて、塩2g(分量外)を加えてざっくりと混ぜ合わせなじませる。
2. サラダチキンは、薄いそぎ切りに切る。
3. ボールに◎の調味料を入れて混ぜ合わせ、1の野菜の水気をしっかり絞ってから加え、混ぜ合わせる。
4. トースターでライ麦パンをトーストして、両面にマーガリン(バター)を塗る。
パンの上に、3、サラダチキンを順にのせ、上にもう1枚のパンをのせ、食べやすい大きさに切る。

POINT

ライ麦食パンは食パンに変更してもOK! また、ワインビネガーの代わりに酢を使用する場合は5g→3gに変更してみてください。

