

野菜たっぷり和風バインミー



栄養価(1人分)

エネルギー 429kcal、たんぱく質 25.1g

脂質 14.8g、食塩相当量 2.4g

材料(2人分)

フランスパン小(60g位)	2本	■鶏むね肉	150g
バター	10g	■砂糖	4g
大根(紅しぐれ)	40g	■食塩	1g
カラフル人参	20g	【ピーナッツみそソース】	
食塩	0.5g	◎味噌	小さじ1(6g)
☆米酢	大さじ1(15g)	◎ピーナッツバター(加糖)	20g
☆砂糖	大さじ1(9g)	◎砂糖	1g
新玉葱	15g	◎いりごま	1g
グリーンカール	15g	◎湯	15g
みつば(またはパクチー)	7g		

作り方

1. 大根と人参は3cm長さのせん切りにし、食塩をふってしんなりさせる。
新玉葱は極薄切りに切って水にさらし、サニーレタス、みつばは一口大に切る。
2. ☆の米酢、砂糖、水8mlを合わせ、水気を切った大根と人参を入れてなますを作る。
3. 鶏胸肉に砂糖をまぶして30分おき、食塩をふって耐熱皿に入れてラップをして電子レンジ600Wで片面2分ずつ加熱する。冷めたら食べやすい大きさに切る。
4. ◎の味噌、ピーナッツバター、グラニュー糖、いりごま、湯を混ぜてソースを作る。
5. フランスパンは横から切り込みを入れ、断面にバターを塗る。
グリーンカール、3の鶏ハム、2のなます、水気を切った新玉葱、みつばをはさみ、鶏ハムの上に4のソースをかける。

ピーナッツみそソース以外に、茹で卵ソースやヌクナムマヨソースもよく合います！

野菜たっぷりバインミー ゆで卵ソース



栄養価(1人分)
エネルギー 399kcal、たんぱく質 25.7g
脂質 11.9g、食塩相当量 2.6g

【ゆで卵ソース】

材料(2人分)

ゆで卵(半熟)	1個
ヌクナム	5ml
砂糖	2g
黒こしょう	少々

作り方

1. 卵は半熟に茹で、殻をむいて黄身と白身に分ける。
2. 白身は細かく刻み、黄身、ヌクナム、砂糖、黒こしょうを混ぜ合わせる。

野菜たっぷりバインミー ヌクナムマヨソース



栄養価(1人分)
エネルギー 455kcal、たんぱく質 22.5g
脂質 20.2g、食塩相当量 2.4g

【ヌクナムマヨソース】

材料(2人分)

ヌクナム	小さじ 1/8
マヨネーズ	30g
パクチー	2g

作り方

1. パクチーは刻む。
2. ヌクナム、マヨネーズ、パクチーを混ぜ合わせる。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報