

ごちそうサンドイッチ2種

～主食と副食を兼ねて～



<献立>

- ・サラダチキンと金平のサンド
- ・ゆで卵と野菜のサンド
- ・ヨーグルト&グラノーラ

熱量
526kcal

炭水化物
62.9g

食塩
2.1g

【サラダチキンと金平のサンド】 (材料:2人分)

<ul style="list-style-type: none"> 食パン(8枚切り) 2枚 マヨネーズ 10g サラダチキン 40g リーフレタス 30g <金平ごぼう> ゴボウ 60g 人参 20g 水菜 20g ゴマ油 2g 鷹の爪 少々 濃口醤油 4g みりん 4g 砂糖 2g 炒りゴマ 2g 	<ol style="list-style-type: none"> ① 金平ごぼうを作る。 ゴボウと人参は細切り、水菜は3～4cmの長さに切る。 フライパンにゴマ油と鷹の爪を熱し、ゴボウ・人参を炒める。 しんなりしてきたら調味料Aを加え、汁気がなくなるまで炒める。 水菜とゴマを加えてひと混ぜし、火を止めて冷ます。 ② ・サラダチキンは1cm程度の厚さにスライスする。 ・リーフレタスは洗って大きめにちぎる。 ③ 食パンの片面にマヨネーズを薄く塗る。 食パンの上にリーフレタス→金平ごぼう→サラダチキンの順に重ねて もう1枚の食パンでサンドし、ラップやワックスペーパーできつく包む。 ラップごと切り分け皿に盛る。
--	--

【ゆで卵と野菜のサンド】 (材料:2人分)

<ul style="list-style-type: none"> 食パン(8枚切り) 2枚 マヨネーズ 10g 卵 50g トマト 80g アボカド 30g リーフレタス 30g 	<ol style="list-style-type: none"> ① ・トマトは縦半分に切った後1cm程度の厚さにスライスする。 ・アボカドは種を取り除き5mm程度の厚さにスライスする。 ・リーフレタスは洗って大きめにちぎる。 ・卵はゆで卵にした後スライサーでスライスする。 ② 食パンの片面にマヨネーズを薄く塗る。 食パンの上にリーフレタス→トマト→アボカド→ゆで卵の順に重ねて もう1枚の食パンでサンドし、ラップやワックスペーパーできつく包む。 ラップごと切り分け皿に盛る。
---	---

【グラノーラ&ヨーグルト】 (材料:1人分)

<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト(無脂肪無糖) 50g グラノーラ 糖質オフ 10g 	<ol style="list-style-type: none"> ① 器にヨーグルトを盛り、グラノーラをトッピングする。
--	---



リーフレタス→金平ごぼう→サラダチキンの順に重ねていきます。



ラップやワックスペーパーで包みます。切ったときに中身が崩れないようにき



半分に切って完成！

栄養成分値

材料	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★金平とサラダチキンのサンド							
食パン(8枚切り)	90	238	8.4	4.0	42.0	2.1	1.2
マヨネーズ	10	70	0.2	7.5	0.5	0.0	0.2
ゴボウ	60	39	1.1	0.1	9.2	3.4	0.0
人参	20	7	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0
水菜	20	5	0.4	0.0	1.0	0.6	0.0
濃口しょうゆ	4	3	0.3	0.0	0.4	0.0	0.6
みりん	4	10	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0
砂糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
ゴマ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0
鷹の爪	少々	-	-	-	-	-	-
炒りゴマ	2	12	0.4	1.1	0.4	0.3	0.0
サラダチキン(プレー)	40	39	8.7	0.3	0.4	0.0	0.4
リーフレタス	30	4	0.4	0.0	1.0	0.6	0.0
		453	20.1	15.0	60.3	7.5	2.4
	1/2量	227	10.1	7.5	30.2	3.8	1.2
★野菜サンド							
食パン(8枚切り)	90	238	8.4	4.0	42.0	2.1	1.2
マヨネーズ	10	70	0.2	7.5	0.5	0.0	0.2
卵	50	76	6.2	5.2	0.2	0.0	0.2
トマト	80	15	0.6	0.1	3.8	0.8	0.0
アボカド	30	56	0.8	5.6	1.9	1.6	0.0
リーフレタス	30	4	0.4	0.0	1.0	0.6	0.0
		459	16.6	22.4	49.4	5.1	1.6
	1/2量	230	8.3	11.2	24.7	2.6	0.8
小計		457	18.4	18.7	54.9	6.4	2.0
★ヨーグルト&グラノーラ							
ヨーグルト(無脂肪無糖)	50	21	2.0	0.2	2.9	0.0	0.1
グラノーラ糖質オフ	10	48	1.8	2.5	5.1	1.4	0.0
小計		69	3.8	2.7	8.0	1.4	0.1
1人分合計		526	22.2	21.4	62.9	7.8	2.1

★栄養士からのコメント

今回は具材たっぷりのサンドイッチを作りました。野菜の他に卵やサラダチキンなど手軽なたんぱく質源を一緒にサンドすれば、1品でもバランスの良い食事になります。またボリュームがあるため、見た目にも食べても満足感を感じられると思います。今回紹介した具材以外にも、ブロッコリーと卵のサンドなどお好きな具材でアレンジしてみてください。自宅での食事としてはもちろん、お出かけする時などにもぜひ試してみてください。

*サンドイッチ各1/2量が1人分です。