

具たくさんサンドイッチ



材料（2人分）

食パン8枚切り 4枚
マヨネーズ 小さじ4
からし お好みで

【コールスロー卵サンド】

キャベツ 100g ゆで卵 1個
マヨネーズ 大さじ1 (B) [マヨネーズ 大さじ1/2
(A) [酢 小さじ1 [こしょう 少々
塩こしょう 2振り

【サバ缶トマトサンド】

サバ水煮缶 100g トマト スライス2枚
(C) [マヨネーズ 大さじ2 レタス 1枚
こしょう 少々

栄養価（1人分）

エネルギー 633 kcal
水分 173 g
たんぱく質 23.3 g
カリウム 380 mg
リン 245 mg
食塩 2.2 g



作り方

【コールスロー卵サンド】

- ①キャベツを千切りにして茹でる
- ②茹でたキャベツと (A) を混ぜる
- ③ゆで卵をつぶし、(B) を混ぜる
- ④食パンにマヨネーズ（食パン1枚で小さじ1）、からし（お好みで）を塗る
- ⑤コールスロー、卵をのせて食パンで挟み、半分に切る

【サバ缶トマトサンド】

- ①レタスを水にさらす
- ②サバ水煮缶の汁気を切ってほぐし、(C) を混ぜる
- ③トマトをスライスし、水気を切ったレタスを適当な大きさにちぎる
- ④食パンにマヨネーズ（食パン1枚で小さじ1）を塗る
- ⑤レタス、トマト、サバの順にのせて食パンで挟み、半分に切る

★ポイント★

- こしょうやからし、酢を効かせて減塩を！
- 野菜は水にさらしたり、茹でこぼすことでカリウムを減らせます。
- ツナ缶や他の野菜でも代用できます。

