

# 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  
(A) [ マヨネーズ 大さじ1 (B) [ マヨネーズ 大さじ1/2  
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】

(C) [ サバ水煮缶 100g トマト スライス2枚  
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。

