

しゃきしゃきにんじんのわんぱくサンド



栄養価(1人分)

エネルギー 434kcal、たんぱく質 17.6g

脂質 16.8g、炭水化物 55.4g

食物繊維 6.2g、食塩相当量 2.2g

材料(2人分)

| | | | |
|-----------|------------|------------|------------|
| 食パン(8枚切り) | 4枚200g | サニーレタス | 4~6枚(80g) |
| にんじん | 小1/2本(80g) | トマト | 2スライス(80g) |
| アボカド | 1/4個(60g) | 大葉 | 8枚(8g) |
| スライスチーズ | 2枚(36g) | ロースハム(薄切り) | 4枚(28g) |

作り方

1. にんじんは皮をむいて千切り、アボカドは縦方向に5mm切る。トマトは1cm厚の輪切りにし、キッチンペーパーの上に置き水分を抜く。大葉とサニーレタスは洗ってキッチンペーパーで水気をしっかりふき取る。
2. パンは1枚にチーズを、もう1枚にアボカドを乗せ、トースターでこんがり焼く。
3. チーズの乗ったパンににんじん、大葉、ハム、アボカドの乗ったパンにトマト、サニーレタスをそれぞれ断面を意識して乗せ、具がずれないように閉じてラップで巻き、ペーパーで包む
4. パンをカットし盛りつける