



# 彩り野菜のサンドイッチ



エネルギー  
**497**  
kcal

塩分  
**2.6**  
g

野菜量  
**80**  
g

(1人分)

## 材料 【1人分】

食パン(8枚切り) …………… 2枚  
 キャベツ …………… 1枚  
 にんじん …………… 2cm(約20g)  
 アーリーレッド …… 1/8個(約20g)  
 [ 卵 …………… 1個  
   油 …………… 小さじ1/2  
 スライスチーズ …………… 1枚  
 ハム …………… 1枚  
 ケチャップ …………… 小さじ2  
 マヨネーズ …………… 大さじ1

## 作り方

- 1) キャベツとにんじんはせん切り、アーリーレッドは薄切りにする。
- 2) フライパンに油を熱し、卵を割り入れて両面焼きのめだま焼きを作る。
- 3) 食パンを軽くトーストし、サンドイッチの内側になる面にケチャップをぬる。
- 4) チーズ、ハム、めだま焼き、キャベツ、にんじん、アーリーレッドの順にのせ、マヨネーズをかけてはさむ。
- 5) ラップでしっかりと包み、ラップごと半分に切る。



対象  
どなたでも

## Cooking Point

- マリネした野菜をはさんでもおいしいです。
- 卵はゆで卵のマヨネーズ和えもおすすです。