- チキンと野菜のサンドイッチ（2人分）

（ひとりあたり　307Kcal, カリウム　1332mg, 塩　1.5g）

材料

8枚切り食パン　4枚

マヨネーズ　32g

鶏胸肉　120g

（・塩胡椒　少々）

ブロッコリー　50g

トマト　80g

人参　100g

・蜂蜜　8g

・オリーブオイル　10g

・酢　10g

・塩胡椒　少々

スプラウト（ブロッコリー）　25g

作り方

①鶏胸肉に塩、胡椒を振り焼く

②人参を細めの千切りに切り、調味料と合わせラペを作る

③ブロッコリーを茹で、トマト、スプラウトと共に食べやすく切る

④パンにマヨネーズを塗り、野菜、鶏肉を置いていく

⑤ラップをして少し馴染ませてから野菜の方向を気にして切る

メモ