



旬野菜たっぷり！チキンサンドイッチ（2人分）
（307Kcal, タンパク質 カリウム1332mg, 塩1.5g/1人分）

材料（2人分）

8枚切り食パン 4枚	人参 100g
鶏胸肉 120g(塩胡椒少々)	・A オリーブオイル 10g
マヨネーズ 32g	・A 砂糖 3g (小さじ1)
ブロッコリー 50g	・A 酢 10g
トマト 80g	・A 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A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