



お手軽に一品料理

市販のかぼちゃサラダとサラダチキンを使って



かぼちゃサンド (1人分)



材 料

- 市販のかぼちゃサラダ 70g
- サラダチキン 小1個(56g)
- リーフレタス 2~3枚(60g)
- ミニトマト 2個
- 食パン(8枚切り) 2枚
- マヨネーズ 小さじ2

作り方

- ① 食パン2枚のそれぞれ片面に小さじ1ずつマヨネーズをぬる。
サラダチキンは1センチのそぎ切りにする。
- ② オーブンシート(ラップでも可)に食パンをのせ、
サラダチキン、かぼちゃサラダ、ミニトマト、リーフレタス、
もう1枚の食パンをのせ、しっかり押さえながら包む。
- ③ 半分に切り、断面を上にして皿に盛りつける。

栄養成分

エネルギー	434Kcal
たんぱく質	21.8g
食塩相当量	2.6g