

にんじん



彩りがよく、お料理を華やかに演出します。皮ごと食べた方が栄養を効果的に取り入れることができます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



特設サイトは
こちら!



にんじんとチキンのサラダサンド

調理時間
10分

1人分
456kcal

にんじんとチキンのサラダサンド

調理時間

10分

1人分

456kcal

【材料/2人分】

食パン(全粒粉)……………4枚(8枚切)

にんじん……………1本(小)

リーフレタス……………1枚

アーモンド 乾燥……………10粒

① 塩……………少々

② レモン汁 果汁……………小さじ1

キューピー ハーフ…大さじ2+小さじ4

あらびきマスタード……………小さじ2

サラダクラブ チキンささみ(国産)…1袋

サラダクラブ 10種ミックス(豆と穀物)…1袋

【作り方】

①にんじんは皮をむき、せん切りにする。

②ボウルに①、「キューピー ハーフ」大さじ2、あらびきマスタード、粗くほぐしたチキンささみ、10種ミックス、粗く刻んだアーモンド、①を入れて混ぜ合わせる。

③リーフレタスは冷水にさらして水気をきり、4等分にちぎる。

④食パンはオーブントースターで軽く焼き色がつくまで焼き、内側片面に「キューピー ハーフ」を小さじ1ずつぬる。

⑤④の食パン1枚に、③の1/4量、②の半量、③の1/4量の順にのせ、もう1枚の食パンではさむ。同様にもう1つ作り、半分に切る。