

チカラ

春キャベツの力



春キャベツは、冬キャベツに比べ、ビタミンCとβ-カロテンが豊富です。ビタミンCには美肌効果があるといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



キャベツぎっしりサンド

調理時間
10分

1人分
422kcal

キャベツぎっしりサンド

調理時間

10分

1人分

422kcal

【材料/2人前】

食パン……………2枚(6枚切り)
キャベツ……………3枚
スライスチーズ……………1枚
ベーコン……………1枚
キューピー マヨネーズ……………大さじ3
あらびきマスタード……………大さじ1

【作り方】

- ①食パンは1枚にスライスチーズとベーコンをのせ、もう1枚と一緒にオーブントースターで焼く。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③ボウルに②を入れ、「キューピー マヨネーズ」で和える。
- ④何ものせていない食パンに、あらびきマスタードをぬり、③をのせてはさみ、半分に切る。