

キャベツ



キャベツの大きめの葉2~3枚で1日に必要なビタミンCを摂ることができます。ビタミンCはかぜの予防や疲労回復に効果があるといわれています。



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!



キャベツぎっしりサンド

調理時間
10分

1人分
415kcal

キャベツぎっしりサンド

調理時間

10分

1人分

415kcal

【材料/2人前】

ヤマザキ ロイヤルブレッド……………
……………2枚(6枚切り)
キャベツ……………2枚(大)
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「ヤマザキ ロイヤルブレッド」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「ヤマザキ ロイヤルブレッド」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。