

アスパラのサンドイッチ

ポイント【生野菜でビタミンたっぷり】

サンドイッチは、野菜を手軽に多く摂取することができます。

野菜に殆ど火を通さないのでビタミンCやビタミンB群などを多く摂取することができます。他の旬の野菜を使っても違った美味しさになるので試してみてください。



材料(2食分)

- ・食パン(8枚切り).....2枚
- ・アスパラガス.....2本
- ・玉ねぎ.....1/8個
- ・卵(M玉).....1個
- ・ロースハム.....2枚

- 「ソース」
- A
- ・マヨネーズ...小さじ2
 - ・マスタード...小さじ1
 - ・しょうゆ.....小さじ1/2

～作り方～

- ① Aの調味料を合わせてソースを作る。
- ② アスパラガスの固い部分を切り落として3等分の輪切りにし、ラップで包み電子レンジ600W、40秒加熱する。
- ③ 沸騰した水に卵を入れ11分茹で、5等分の輪切りにする。
- ④ 玉ねぎを3mmの薄切りにして水に10分さらし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ⑤ 食パンに①のソースをぬり、玉ねぎ、アスパラガス、卵、ロースハムの順番にのせ、ロースハムにも①のソースをぬり、もう一つの食パンではさむ。
- ⑥ 好みの食べやすい大きさに切る。

※ラップで食パンを巻いた状態で、押さえながら切ると具材が崩れずきれいに切れます。

【冷凍すると便利な食パン】

冷凍した食パンは電子レンジで片面ずつ600W、20秒加熱すると普段食べている物と変わらない食感になります。朝食や間食など使いたいときに使えるので冷凍してストックすると便利です。

栄養価(1食分)

エネルギー：239kcal たんぱく質：10.9g 脂質：10.1g 食塩：1.5g