

人参サンドウィッチ



材料【4人分】

- ・食パン8枚切り・・・8枚
- ・マーガリン・・・・・・20g
- ・人参・・・・・・・・・1本
- ・塩・・・・・・・・・小さじ1/4
- ☆マヨネーズ・・・・・・大さじ2
- ☆砂糖・・・・・・・・・小さじ1
- ☆レモン汁・・・・・・少々

作り方

1. 人参を千切りにし、塩を振って手でもむ。
2. 人参から水分が出たら軽く絞り、☆の材料を加えて混ぜる。
3. 食パンの片面にマーガリンを塗り、そのうち4枚に人参をのせて軽く広げる。
4. マーガリンを塗った面が内側になるように残りの食パンをかぶせ、ラップフィルムで包む。
5. 食パンと人参が馴染んだら、ラップフィルムに包んだまま食パンの耳を切り落とす。
6. ラップフィルムをはずし、食べやすい大きさに切り分けて、できあがり。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
391 kcal

たんぱく質
10.6g

脂質
13.6g

食塩相当量
2.0g