

【サラダチキンとアボカドサンド】



エネルギー	369kcal
たんぱく質	28.3g
脂質	17.4g
炭水化物	28.1g
食塩相当量	1.0g

<材料> (1人分)

フランスパン	1/4 本 (40g)	レタス	小 1 枚
アボカド	1/2 個	バター	適量
サラダチキン	1/2 袋	マヨネーズ	小さじ 1 強
トマト	小 1/4 個		



サラダチキンは、サラダや炒め物の具など、いろいろ使えて料理の幅が広がります。

<作り方>

- ①アボカドは薄くスライスする。トマトやサラダチキンもアボカドと同様にスライスする。
- ②フランスパンは横半分に切れ込みを入れ、バターを塗る。
- ③②にレタス、トマト、サラダチキン、アボカドを順にはさみ、マヨネーズをかける。

★バランスUP ポイント★



カルシウムUP

飲み物には牛乳を。市販の粉末スープに牛乳を加えるのも◎

お好みで粒マスタードなどを添えても美味しいですよ。

