

がっつりサンドイッチ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 90g

材料（1人分）

- 食パン8枚切り 2枚
- カニカマ 2.5本
- ゴボウサラダ 40g
- レタスミックス 50g
- ハンバーグ 1/2個(100g)
- スライスチーズ 1/2枚
- マーガリン 4g
- マヨネーズ 5g

エネルギー 650kcal たんぱく質 28.2g 脂質 30.8g
炭水化物 65.4g 食塩相当量 4.0g

作り方

- ① 食パンの片面にマーガリンを塗る。(4枚)
- ② ハンバーグを温める。(電子レンジ調理の場合はパンに挟む直前に温めても良い)
- ③ レタスミックスの半量にマヨネーズを混ぜる。
- ④ マーガリンを塗った食パン1枚に③をのせ、ハンバーグ、スライスチーズをのせて、食パンではさみ、ラップできつく巻いておく。
- ⑤ 残りのレタスミックスを食パンにのせ、ごぼうサラダ、カニカマをのせて食パンではさみ、ラップできつく巻いておく。
- ⑥ ④と⑤をそれぞれラップごと半分にカットし、断面が見えるよう盛り付ける。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

副菜

②

主菜

汁物

副菜

①

デザート・ドリンク

①

★がっつりサンドイッチ
(野菜レシピ)

ミネストローネ
(コンビニ購入)

ヨーグルトドリンク
(コンビニ購入)

メニュー提供： 公益社団法人集団給食協会
株式会社 ニッコクトラスト