

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆ポケットサンド◆◇

1人分エネルギー：339kcal

塩分：1.5g

<材料：4人分>

食パン（6枚切）・・・4枚
ゆで卵・・・2個
ホールコーン・・・大さじ2
きゅうり・・・1本
マヨネーズ・・・大さじ3
塩、こしょう・・・少々
キャベツ・・・4枚
ウインナー・・・4本
カレー粉・・・小さじ1
ケチャップ・・・大さじ1



<作り方>

- ① 食パンを半分に切り、ポケット状になるように切り込みを入れる。
- ② ゆで卵は殻をむいて、フォークなどでつぶし、5mm角に切ったきゅうり、コーンとともにマヨネーズ、塩、こしょうで和える。
- ③ キャベツはせん切り、ウインナーは小口切りにする。
- ④ キャベツを皿にのせ、ラップをしてレンジで3分加熱する。
ウインナーを加えてさらに1分加熱する。
カレー粉、ケチャップで味付けをする。
- ⑤ 食パンに②、④をはさむ。

