

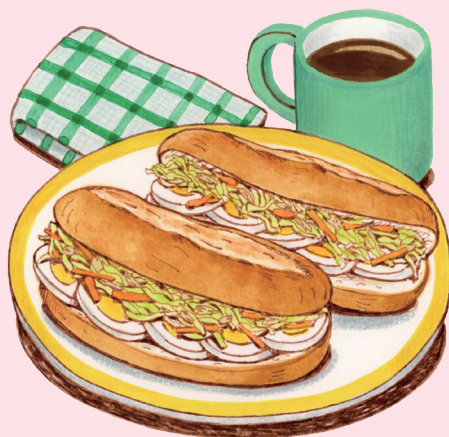


ゲンキ  
レシピ

## コールスローサンド

○調理時間：20分 ○エネルギー：約280kcal  
○食塩相当量：約0.8g

### 野菜がたっぷりとれる



コールスローをはさんだサンドイッチです。ゆで卵と一緒にはさんでボリュームを出しました。カスクルト用のパンがなければ、バゲットや食パンなど、お好みのパンをお使いください。ふわふわのパンより少し硬めのパンがおすすめです。

### 材料(2人分)

- カスクルト用のパン…2個
- ニンジン ……1/8本
- カレー粉…少々
- ゆで卵 ……2個
- ツナ缶(水煮)…1/2缶
- 塩 ……少々
- キャベツ…葉2~3枚
- マヨネーズ ……小さじ2

### 作り方

- ① ゆで卵は1個を4~5枚にスライスし、ツナ缶は水気を切っておく。
- ② キャベツとニンジンは千切りにして塩少々を振ってよくもみ、一度水で洗って、手でぎゅっと水気を絞りボウルに入れる。
- ③ ②にツナとマヨネーズを入れ、カレー粉(なければコショウ)を振ってよく混ぜる。
- ④ パンに切れ目を入れてトースターで焼く。
- ⑤ パンが焼きあがったらゆで卵を切れ目に入れ、その上に③のコールスローをたっぷりはさんでできあがり。

お好みのパンでも



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

~ MEMO ~