

好きな野菜を  
挟んでココロも  
リフレッシュ!



## カラフル野菜のサンドイッチ

**材料** (2人分) 357kcal/1人分

超熟ライ麦入り 6枚スライス …… 2枚

バター …… 10g

鶏むね肉 …… 100g

塩 …… 少々

白ワイン …… 少々

りんご …… 1/8個

紫キャベツ …… 100g

バジル …… 2枚

【A】

水切りヨーグルト …… 大さじ3

マヨネーズ …… 大さじ1

はちみつ …… 大さじ1/2

粉チーズ …… 大さじ1/2



超熟ライ麦入り

## 作り方

1. 鶏むね肉はそぎ切りにし、塩と白ワインをふりかけてレンジで火を通す。
2. りんごは皮を残したままちょう切りにする。紫キャベツは千切りにし、塩をふってしんなりしたら水気を絞る。
3. 「超熟ライ麦入り」にバターをぬり、紫キャベツ、鶏むね肉、りんご、混ぜ合せた【A】、バジルをのせてサンドし、ラップに包んでなじませ、ラップごと半分に切る。