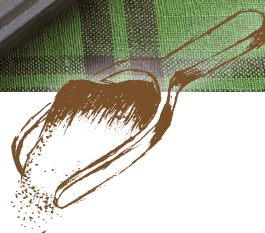




麦のめぐみ全粒粉入り食パンでつくる
チキンキャベツサンド



材料 2人分

キャベツ 100g
ゆで卵 1個
鶏もも肉 1/2枚
塩、こしょう 少々

[A]

マヨネーズ 大さじ2
粒マスタード 大さじ1
はちみつ 小さじ1

麦のめぐみ全粒粉入り食パン 2枚
バター 10g

作り方

- ① キャベツは千切りに、ゆで卵は縦半分に切る。
- ② 鶏もも肉は塩、こしょうをふって焼く。
- ③ 「麦のめぐみ全粒粉入り食パン」にバターを塗り、キャベツ、混ぜ合わせた[A]、②、ゆで卵をのせてサンドし、ラップに包んでなじませ、ラップごと半分に切る。