



超熟®ライ麦入りでつくる

カラフル野菜のサンドイッチ



材料 2人分

鶏むね肉 100g
 塩、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 2枚
 バター 10g

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」にバターを塗り、紫キャベツ、鶏むね肉、りんご、混ぜ合わせた[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。