

# キャベツメンチカツサンド



## 栄養価(1人分)

エネルギー	582kcal
蛋白質	16.8g
脂質	30.0g
塩分	3.0g
野菜使用量	101g

## 材料(1人分)

- サラダ菜 4枚
- きゅうり 1/2本
- 市販品「キャベツメンチカツ」 4個
- サンドイッチ用パン(10枚切り) 2枚
- バター 適量
- 中濃ソース 適量
- パセリ(添え)

## 作り方

- ①市販品「キャベツメンチカツ」は、その調理方法に従い調理し、表面に中濃ソースを適量かけておく。
- ②きゅうりは半割にし、縦にスライスする。
- ③サンドイッチ用パンの片側表面にバターを塗る。
- ④③にサラダ菜→②のきゅうり→①のメンチカツの順で挟み込む。
- ⑤食べやすい大きさにカットする。

株式会社ニチレイフーズ(ちば食育サポート企業)