

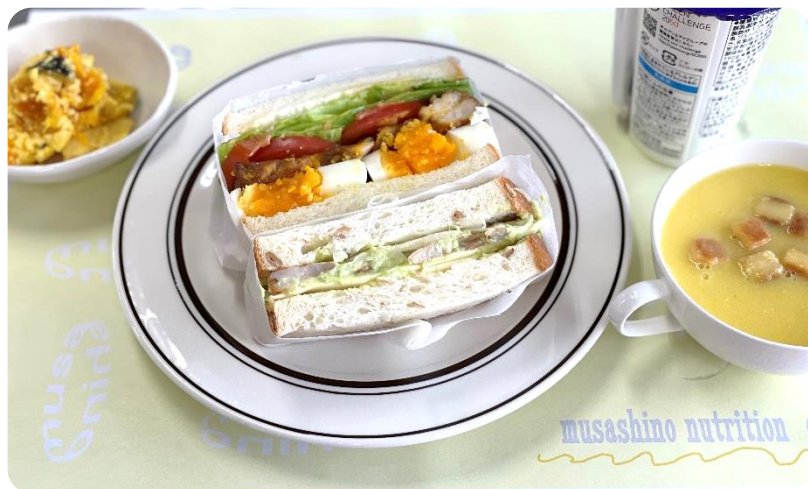
# 照り焼きチキンサンド&エビアボガドサンド

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 40分

野菜量 / 70g

## 材料（1人分）

### ▽照り焼きチキンサンド

・食パン	45g
・レタス	20g
・トマト	35g
・卵	60g
・鶏もも肉	80g
・しょうゆ	5g
・みりん	8g
・酒	7g
・砂糖	5g

### ▽エビアボガドサンド

・ライ麦食パン	45g
・アボガド	10g
・塩	0.2g
・こしょう	0.02g
・マヨネーズ	5g
・レモン汁	2g
・すりおろしにんにく	0.1g
・たまねぎ	15g
・ブラックタイガー	40g
・チーズ	20g

エネルギー 659kcal たんぱく質 35.0g 脂質 29.3g  
炭水化物 58.2g 食塩相当量 3.0g

## 作り方

### ▽照り焼きチキンサンド

- ① レタスは一口大にちぎり、トマトは薄い輪切り。卵は、茹でてそのあと輪切りにする。
- ② 鶏肉を調味料と合わせこんがり焼く。中心まで火が入ったら冷ましてから薄く切る。
- ③ 食パンに①と②をはさみ、クッキングシートで全体を包み、しばらく置く。

### ▽エビアボガドサンド

- ① アボガドはつぶしペーストにする。たまねぎは薄くスライスする。ブラックタイガーは背ワタを取り、下処理をし、フライパンで焼く。アボガドに調味料を入れて混ぜる。
- ② ライ麦パンに①とチーズをはさみ、クッキングシートで全体を包み、しばらく置く。
- ③ 両サンドとも、シートごと包丁で半分にカットし、断面を見せて盛り付ける。

メニュー提供： 学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校

## 中食に組み合わせたバランス献立

主食

照り焼きチキンサンド  
エビアボガドサンド  
(野菜レシピ)

副菜

②

主菜

汁物

コーンポタージュスープ  
(コンビニ購入)

副菜

デザート  
ドリンク

①  
カボチャサラダ  
(コンビニ購入)

ヨーグルトドリンクブルーベリー味  
(コンビニ購入)