

メニュー名	照り焼きチキンサンド
調理のポイント	非常用食品として余っていた缶詰食品をサンドウィッチにリメイクすることで、食
	品ロス削減につながります。キャベツを多めにのせて焼くと、味とボリュームのバ
	ランスが良くなります。

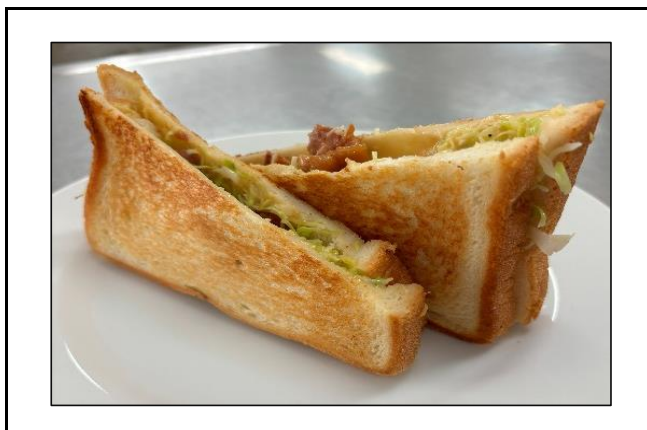
【材料】

食材	分量（2人分）
食パン	4枚(180g)
焼き鳥缶	2缶(150g)
キャベツ	1.5枚(75g)
マヨネーズ	大さじ2(24g)
醤油	(A) 小さじ1/2(3g)
砂糖	小さじ1/3(1g)

【作り方】

①	キャベツを千切りにし、しばらく冷水にさらしておく。シャキシャキしたら、水気を切る。
②	調味料（A）をよく混ぜ合わせる。
③	パン2枚の片面に②の調味料（A）を薄く塗り、その上に①のキャベツ、焼き鳥、キャベツ、調味料を塗っていないパンの順番に挟み込む。
④	ホットサンドメーカーに油をひき、パンを乗せ、弱火で両面1分ずつ焼く。
⑤	パン切包丁で半分にきり、器に盛る。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	459	kcal
たんぱく質	:	18.8	g
脂質	:	18.8	g
食塩相当量	:	2.6	g