

2024年4月号

【料理名】 キャロットラペとチキンのサンド



【主材料】（2人分）

食パン（8枚切り）……4枚

新にんじん……1本（150g）

A 砂糖……小さじ $\frac{1}{2}$

A 酢……小さじ1

A 粗びき黒こしょう……少々

A オリーブ油……小さじ2

サラダチキン（市販）……1枚（100g）

バジルの葉……6枚

マヨネーズ……小さじ4

【作り方】

1. 【前日作業】にんじんはせん切りにし、塩小さじ $\frac{1}{4}$ をふってもみ、しんなりしたら水気を絞る。Aを加えてあえ、ラップをして冷蔵庫に入れておく。
2. パンはオーブントースターで焼き、片面にマヨネーズを小さじ1ずつ塗る。2枚にバジルの葉、ほぐしたサラダチキン、1を順にのせる。残りのパンではさみ、斜め半分に切る。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。