

贅沢ボリュームサンド ～パンの時はどう食べる？～



<献立>

- ・ボリュームサンド
- ・フローズンヨーグルト
- ・紅茶

熱量
544kcal

炭水化物
28.6g

食塩
2.1g

【ボリュームサンド】

(材料:1人分)

<タンドリーチキン>

鶏モモ肉(皮なし)	70g
プレーンヨーグルト	7g
ケチャップ	4g
濃口醤油	3g
みりん	2g
カレー粉	1g
白コショウ	0.01g
サラダ油	2g

<キャロットラペ>

人参	70g
穀物酢	5g
オリーブオイル	3g
砂糖	0.5g

リーフレタス	30g
紫玉ネギ	30g
アボカド	20g

食パン	8枚切り2枚
マヨネーズ(ハーフ)	3g
粒マスタード	3g

<タンドリーチキン>

- ① 鶏肉の皮を外し、味が染み込みやすいようにフォークで数か所穴をあける。
- ② 鶏肉、Aをジップロックに入れて揉みこみ、冷蔵庫で1日寝かせる。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、②を中火で焼く。
- ④ 焼き色が付いたら裏返し、蓋をして火が通るまで焼く。
- ⑤ 粗熱が取れたら、食べやすいようにそぎ切りにする。

<キャロットラペ>

- ① 人参は皮をむき、スライサーで細切りにする。
- ② ①、Bをジップロックに入れ、冷蔵庫で半日寝かせる。

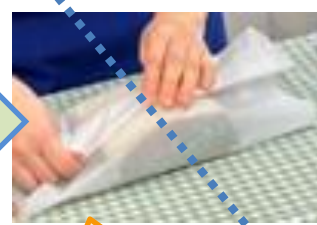
<<サンドする>>

- ① レタスは水洗いし、食べやすい大きさに手でちぎる。
玉ネギは薄切りにし、水にさらす。
アボカドは半分に切ったら種と皮を取り、斜め薄切りに切る。
- ② 食パン2枚のうち、1枚はマヨネーズのみ、もう1枚はマヨネーズ、マスタードの順番で塗る。
- ③ マヨネーズのみ塗った食パンに、レタス、タンドリーチキン、アボカド、キャロットラペ、玉ネギの順にのせ、もう1枚のパンでサンドしクッキングシートでしっかりと包む。食べやすいように半分に切ったら完成。

【フローズンヨーグルト】 (材料:1人分)

プレーンヨーグルト 50g イチゴ 20g ハチミツ 3g	① 全ての材料をジップロックに入れ、イチゴを潰しながら全体が混ざるように揉み、冷凍庫で冷やす。 ② 30分～1時間おきに冷凍庫から取り出して揉みほぐし、再び冷やし固める。 ③ 固まったら器に盛り付ける。
-------------------------------------	--

<サンドイッチ1人前の材料>



レタス→タンドリーチキン→アボカド→
キャロットラペ→玉ネギの順番でのせる

半分に切って完成！

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★ボリュームサンドイッチ							
<タンドリーチキン>							
鶏モモ肉(皮なし)	70	97	15.4	3.4	0.0	0.0	0.0
プレーンヨーグルト	7	4	0.3	0.2	0.3	0.0	0.0
ケチャップ	4	5	0.1	0.0	1.1	0.1	0.1
濃口醤油	3	2	0.2	0.0	0.3	0.0	0.4
みりん	2	5	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0
カレー粉	1	4	0.1	0.1	0.6	0.4	0.0
白コショウ	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
サラダ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0
<キャロットラペ>							
人参	70	25	0.6	0.1	6.1	1.7	0.1
穀物酢	5	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
オリーブオイル	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0
砂糖	0.5	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0
リーフレタス	30	5	0.4	0.0	1.0	0.6	0.0
紫玉ネギ	30	11	0.3	0.0	2.7	0.5	0.0
アボカド	20	37	0.5	3.7	1.2	1.1	0.0
食パン	90	238	8.4	4.0	42.0	2.1	1.2
マヨネーズ(ハーフ)	3	8	0.1	0.8	0.1	0.0	0.1
粒マスタード	3	7	0.2	0.5	0.4	0.0	0.1
小計		497	26.6	17.8	57.3	6.5	2.0
★フローズンヨーグルト							
プレーンヨーグルト	50	31	1.8	1.5	2.5	0.0	0.1
イチゴ	20	7	0.2	0.0	1.7	0.3	0.0
ハチミツ	3	9	0.0	0.0	2.4	0.0	0.0
小計		47	2.0	1.5	6.6	0.3	0.1
合計		544	28.6	19.3	63.9	6.8	2.1

★栄養士からのコメント★

パンの時はどう食べていますか？菓子パンだけで、または食パンとコーヒーだけで済ませる方も多いのではないのでしょうか。糖質の過剰摂取や副食不足は、食後の高血糖に繋がります。

また、パンには食塩が含まれていることを知っていますか？副菜でスープと一緒に摂ったり、ハムやベーコンなどの加工品と一緒に食べたりすると、気づかないうちに食塩過剰になってしまいます。

今回は副食も一緒に摂れるサンドイッチを作りました。野菜150g、鶏肉70gが入っているため、食物繊維とタンパク質がしっかり摂れます。また、カレー粉や酢を使い、減塩でもおいしく食べられる工夫をしているのもポイントです。

主食がパンの時は、①糖質の量が適量か、②食物繊維やタンパク質が不足していないか、③食塩が過剰になっていないかの3点に注意し、組み合わせを考えて食べましょう。



【ライ麦食パン】
6枚切り1枚
→食物繊維2.6g



【全粒粉食パン】
6枚切り1枚
→食物繊維3.3g

ライ麦や全粒粉入りの食パンは、手軽に繊維をプラスすることができますのでおすすめです！