

### (3) 三色サンド

651kcal 2.1g

一人分 (1種類につき1/4カット×2)

- A ニンジンのマリネサンド
- B 百日どりサンド
- C りんごとさつま芋のヨーグルトサンド

#### 材料・作り方

##### A ニンジンのマリネサンド (4人前)

ニンジン	75g
食パン12枚切り	4枚
塩麹ソース	20cc
※オリーブオイル：塩麹：ワインビネガー＝1：1：0.5で混ぜ合わせる	
ハニーマスタード	20g
※下記を混ぜ合わせる	
バター	100g
フレントマスタード	20g
はちみつ	8g
塩	少々

- ①にんじんを千切りにし、オリーブオイルで炒める。
- ②①を塩麹ソースにつけておく。
- ③ハニーマスタードをパンに塗りマリネをはさむ。

##### B 百日どりサンド (4人前)

百日どりむね	110g
キャベツ	100g
マヨネーズ	10g
大葉	4枚
食パン12枚切り	4枚
玉ねぎソース	20g
※みりん60cc しょうゆ30cc さとう5g 玉ねぎ15gをまぜる	

- ①鶏肉に軽く塩コショウし、焼いてスライスする。
- ②キャベツは千切りにしてゆでる。
- ③大葉は千切りにする。
- ④キャベツと大葉を混ぜ、パンにのせ、玉ねぎソースをかける。
- ⑤その上に①をはさむ。

##### C りんごとさつま芋のヨーグルトサンド (4人前)

りんご	100g
グラニュー糖	5g
バター	3g
シナモン	適宜
さつまいも	100g
上白糖	7g
ヨーグルトソース	80g
※下記を混ぜる	
ヨーグルト	75g
クリームチーズ	75g
グラニュー糖	20g
食パン12枚切り	4枚

- ①りんごをグラニュー糖、バター、シナモンで煮る。
- ②さつまいもを上白糖で煮る。
- ③ヨーグルトソースに①②を重ねてパンではさむ。