



いい朝  
プロジェクト  
Hello! Good morning!



## 鶏つみれの肉サンド



調理時間  
約 15 分

1人あたり  
カロリー  
**558**  
kcal

※写真はイメージです。



# 鶏つみれの肉サンド

●調理時間/約15分 ●カロリー/558kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

## [材料2人分]

食パン(6枚切)	2枚
鶏つみれ	250g
トマト	1/2個
スライスチーズ	2枚
レタス	2枚

A	ケチャップ	適量
	マヨネーズ	適量
	からし	適量
	オリーブオイル	大さじ1

## [作り方]

- ① オリーブオイルを熱したフライパンに鶏つみれを平らに伸ばし、両面を焼く。
- ② 予熱したトースターで食パンを2分ほど焼く。
- ③ トマトは薄切りに、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ②のパンに①の肉・③の野菜・スライスチーズ・Aをはさむ。
- ⑤ 半分に切って器に盛り付ける。