

キャベツと小松菜の韓国風あえサラダサンド

材料(1人分)

| | |
|---------------------------|-------|
| ドッグパン | 2個(本) |
| せん切りキャベツ(市販品) | 100g |
| 小松菜 | 1株 |
| ミニトマト | 2個 |
| ツナ(缶詰) 缶詰・油漬 | 1缶 |
| 韓国のり 焼き | 1枚 |
| キューピー ごま油&ガーリック ドレッシング | 大さじ1 |

1人分 約461kcal

食塩相当量 約2.2g



パンにはさんで
朝食にもおすすめ!

作り方(調理時間10分)

- 1 小松菜は1cm幅の細切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- 2 ボウルにせん切りキャベツ、1、汁気をきったツナを入れ、ドレッシングで和える。器に盛りつけ、ちぎった韓国のりを散らす。
- 3 ドッグパンに切り込みを入れ、2をはさむ。



#YOKOSUKAサラダ
プロジェクト
レシピ掲載中!!

