

キャベツとアボカドのメキシコ風あえサラダサンド



食パンにはさんで
朝食にもおすすめ！

材料(1人分)

| | |
|-----------------------|---------|
| 食パン | 1枚(6枚切) |
| ミニトマト | 3個(中) |
| アボカド | 1/2個 |
| サラダチキン | 30g |
| キューピー コブサラダ ドレッシング | 大さじ2 |
| コーン(ホール) | 100g |

1人分 約524kcal

食塩相当量 約2.5g

作り方(調理時間5分)

- 1 ミニトマトは半分に切る。アボカドは1cmの角切りにする。
サラダチキンは食べやすい大きさにさく。
- 2 ボウルにせん切りキャベツ、1、コーンを入れ、ドレッシングで和える。
- 3 食パンに2をのせてワックスペーパーで包む。



#YOKOSUKAサラダ
プロジェクト
レシピ掲載中！！

