



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## たっぷりキャベツの サンドイッチ



【エネルギー 389kcal、塩分 2.8g  
ビタミンC 52mg、野菜総量 120g】



人材バンク  
管理栄養士  
浜本 千恵

### 【材料】(1人分)

食パン 8枚切り	2枚
キャベツ	120g (市販の千切りキャベツでも良いです)
A: マヨネーズ	大さじ1
食塩	ひとつまみ
砂糖	ひとつまみ
こしょう	適量
ロースハム	1枚
ピザ用チーズ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1

### 【作り方】

- ① キャベツは千切りにして水気を取り、Aを加えて和える。
- ② 食パンの1枚にチーズを広げ、その上にロースハムを乗せる。  
もう1枚の食パンに粒マスタードを塗り、どちらもトースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ③ ②のロースハムの上に①を山盛りに乗せる。  
その上に粒マスタードを塗ったパンをマスタード面を下にして乗せ、手でしっかりと押さえ付ける。
- ④ ラップまたはクッキングシートでしっかりと包んで数分置き、包丁で半分に切る。

春野菜が美味しい時期になってきました。春野菜は寒い冬を耐え抜いた栄養たっぷりの野菜です。一番身近なキャベツは葉がやわらかくビタミンCが豊富です。ビタミンCはしなやかな血管を作り、コラーゲンの生成にも必要な栄養素です。動脈硬化や膝、関節が痛い方にはたっぷり摂って欲しい栄養素です。ビタミンCは熱に弱いので、キャベツは生で食べることが栄養的にもお勧めです。本日のレシピはそんな春キャベツをたっぷり使った、朝食やお弁当などにもぴったりのサンドイッチの紹介です。

あっという間にできて、栄養的にも、見栄えもよいので行楽にもお勧めです。

時間に余裕があれば、目玉焼きを挟んでも良いでしょう。コツはキャベツを盛る際、中央部分を高く盛って、パンでしっかりと抑え、ラップをきっちりと巻くことです。ぜひ作ってみてください。

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

詳しくはこちらから↓

### 【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

