

# SUNドイツ (チキン・エビカド・タマゴ)

令和5年度 食物栄養学科 2年 佐々木 哉太 渋谷 一星 菅原 麻央 高橋 和愛

【1人分】エネルギー 365kcal 炭水化物 44.6g たんぱく質 16.6g 脂質 13.3g 塩分 1.8g 食物繊維 2.7g



8月は、太陽 (SUN) がサンサンと降り注ぐ季節です。たんぱく質豊富な鶏ささみを使ったSUNドイツを夏休み中の子どもと一緒に作ってみてはいかがですか。食パンに挟む野菜は、トマト、キュウリ、アボカドなどを使い、夏らしいメニューにしました。トマトの抗酸化作用、キュウリの食物繊維、アボカドのビタミンB群は体の調子を整えるのに役立ちます。彩りが良いと食欲も湧いてくるので、しっかり食べて夏を乗り切りましょう。

## 【材料(2人分)】

食パン(10枚切)・6枚	<エビカド>
<チキン>	むきエビ……30g
鶏ささみ……15g	アボカド……10g
レタス……1/2枚	玉ねぎ……6g
きゅうり……10g	サルサソース……適量
ミニトマト……2個	<タマゴ>
塩・こしょう……少々	卵……1個
	マヨネーズ……15g(大さじ1)
	塩・こしょう……少々

## 【作り方】

### <チキン>

①鍋に水、塩(分量外)を入れ、鶏ささみを入れ中火にかけ、沸騰したら弱火にして5分ゆで火を止め冷めるまで置いておく。

②①が冷めたら食べやすい大きさにほぐし、塩・こしょうを振る。

③きゅうり、トマトは輪切りにする。

④耳を落とした食パンに②、③をはさむ。

### <エビカド>

⑤むきエビをゆで、ぶつ切りにする。

⑥アボカドは角切り、玉ねぎは薄切りにする。

⑦耳を落とした食パンにサルサソースをぬり⑤、⑥をはさむ。

### <タマゴ>

⑧ゆで卵を角切りにし、マヨネーズ、塩・こしょうを混ぜる。

⑩耳を落とした食パンに⑨をはさむ。

⑪食パンの耳を丸めて串にさし、揚げて砂糖を振りかける。

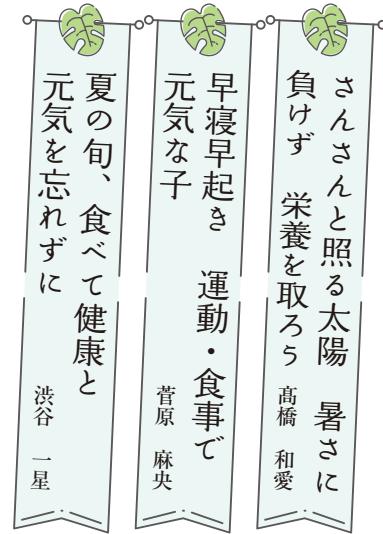
2024  
8

August  
令和6年

2024 日 月 火 水 木 金 土  
7 1 2 3 4 5 6  
8 9 10 11 12 13  
14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27  
28 29 30 31

2024 日 月 火 水 木 金 土  
9 1 2 3 4 5 6 7  
8 9 10 11 12 13 14  
15 16 17 18 19 20 21  
22 23 24 25 26 27 28  
29 30

## けんこう標語



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	31	1 (友引)	2 (先負)	3 (仏滅)
4 (先勝)	5 (友引)	6 (先負)	7 (仏滅)	8 (大安)	9 (赤口)	10 (先勝)
11 (友引)	12 (振替休日)	13 (仏滅)	14 (大安)	15 (赤口)	16 (先勝)	17 (友引)
18 (先負)	19 (仏滅)	20 (大安)	21 (赤口)	22 (先勝)	23 (友引)	24 (先負)
25 (仏滅)	26 (大安)	27 (赤口)	28 (先勝)	29 (友引)	30 (先負)	31 (仏滅)



学校法人野又学園  
函館短期大学



函館短期大学  
ホームページ

