

# SUNドイッチ (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



## 【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。

⑨耳を落とした食パンに⑧をはさむ。

⑩食パンのの耳を丸めて串にさし、揚げて砂糖を振りかける。

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ドイッチを夏休み中の子どもと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。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。

## けんこう標語

夏の旬、食べて健康と元気を忘れずに  
渋谷 一星

早寝早起き 運動・食事で元氣な子  
菅原 麻央

さんさんと照る太陽 暑さに負けず 栄養を取ろう  
高橋 和愛

親子で作る サンドイッチ いろいろ  
佐々木 哉太

サンドイッチ ストレス解消 嬉しい気持ち  
佐々木 胡桃

2024  
8

August  
令和6年

2024 日 月 火 水 木 金 土  
7 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 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

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) ●山の日	12 (先負) ●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

