

豚の角煮入りサンドイッチ

調理時間  
26分

食材費  
390円

カロリー  
491kcal

調理に不慣れなご主人でも出来る、コンビニ食材活用の簡単メニューです。

材料(3人分)

《主食・おかず 角煮サンド》	1人分	3人分
・ コンビニ 豚の角煮	50g	150g
・ コンビニ たまごサラダ	20g	60g
・ 食パン 8枚切り 2枚	40g	120g
・ ブロccoli(冷凍)	15g	45g
《汁物 味噌汁》		
・ 即席味噌汁 ペーストタイプ	18g	54g
・ 冷凍オクラ	20g	60g
《副菜 和風サラダ》		
・ ミックス大根サラダ	60g	180g
・ はんぺん	30g	90g
・ しろだし	10g	30g
・ サウザンアイランドドレッシング	7g	21g
《デザート フルーチェ》		
・ フルーチェ	50g	150g
・ 牛乳	50g	150g
・ 苺	10g	30g



作り方

- 《角煮サンド》 1、食パンの上にたまごサラダを中央に乗せ丸く広げる。(ポイント)  
2、その中央に角煮をのせる。  
3、パンを三角△折にしてランチパック器で押さえてパンの耳をカット。  
4、平皿に盛り付け、ブロッコリーを添える。
- 《汁物 味噌汁》 1、お椀に即席味噌汁とカットオクラを入れてお湯を注ぐ。
- 《副菜 和風サラダ》 1、器にサラダと白だしを入れて、ラップをして電子レンジで温める。  
2、大根が固くない程度に。温め後、箸で材料をひと混ぜして冷ます。  
3、刻んだはんぺんをからめて、器に盛り付ける。
- 《デザート》 1、ボールにフルーチェと牛乳を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。  
2、配膳前に器によそい、刻み苺をのせる。

**ポイント1**  
材料の手配や作り方のコツ

- ・調理をされていなかった不慣れな人でも作りやすい。
- ・簡単だけど、作った気がする。
- ・食べる人にも食べやすい。
- ・コンビニ食材活用で手軽に。
- ・火を使わない料理。(ガス台)

**ポイント2**  
介護向けの食べやすさや栄養

- ・手に持ちやすい。
- ・咀嚼しやすい料理。
- ・たくさんの調味料は使わず。
- ・たんぱく質は多く摂取。