

所要  
時間

20分

## ヴィーガンサンドイッチ

### 【材料・分量(1人分)】

食パン(8枚切り/ヴィーガン対応)---1枚  
キャベツ-----約1/2枚(32g)  
ミックスナッツ-----15g

#### 【A】

豆乳のカ プレーン無糖-----  
-----大さじ1/2  
塩-----少々  
こしょう-----少々  
オリーブオイル-----大さじ1/4  
レモン汁-----大さじ1/4  
砂糖-----小さじ1/4

### 【作り方】

- 1 【A】を和えてソースを作る。
- 2 キャベツは千切り、ミックスナッツは細かく砕いて1と混ぜ合わせる。
- 3 食パンを半分に切り、うち片方を2を適量乗せる。
- 4 3の上にもう片方の食パンを乗せ、手で軽く押し込む。



### ・POINT・

「豆乳のカ プレーン無糖」のクリーミーな味わいに、ナッツの香ばしさをプラスして豊かな味わいを楽しめるサンドイッチメニュー。キャベツのかわりにカットサラダでも作ることができます。お肉を使わないので、手軽に楽しめるヘルシーメニューとして取り入れてもgood!

栄養価(1人分)

エネルギー	: 275kcal	たんぱく質	: 8.0g
脂質	: 14.8g	炭水化物	: 30.5g
食物繊維	: 3.0g	食塩	: 1.0g