

マルシンスティックハンバーグと にんじんサラダ×たまごサラダのサンドイッチ

材料

Ingredients

サンドイッチ (1個分)

マルシンスティックハンバーグ	… 1本
ミニロールパン	… 1個
バター	… 少々
レタス	… 3g
にんじんサラダ	… 8g
たまごサラダ	… 10g
生パセリ (or ドライパセリ)	… 少々

■ にんじんサラダ (サンドイッチ5個分)

にんじん千切り (ゆで)	… 25g
ツナ (油漬け)	… 15g
塩・こしょう	… 少々

■ たまごサラダ (サンドイッチ5個分)

ゆでたまご	… 1個
マヨネーズ	… 小さじ1/2
塩	… 少々



Carrot & Egg

How to cook

作り方

- ① サンドする「にんじんサラダ」を調理します。
にんじんを千切りにカットし、さっと水を通します。
耐熱皿に乗せ、ラップをかけて電子レンジ 600w 約40秒加熱をします。
加熱後は粗熱を取り、ツナ・塩・こしょうを和えます。
- ② サンドする「たまごサラダ」を調理します。
ゆでたまごを作り、冷水中で冷やしながら粗熱を取ります。粗熱が取れたら細かくカットし、マヨネーズ・塩を合わせます。
- ③ スティックハンバーグをあたためます。
(5本：電子レンジ 600w 約1分20秒)
- ④ ミニロールパンに薄くバターを塗り、レタス・にんじんサラダ・たまごサラダ・スティックハンバーグを挟んだら完成です。

* パセリをトッピングすると彩りよく仕上がります* (ドライパセリもOK)

＼商品はコチラです／

マルシン
スティックハンバーグ



調理時間
15分



サンドイッチ
1個当たり

エネルギー 130kcal
食塩相当量 0.6g

おすすめ Variations

バリエーション



サンドイッチBOX (盛り付け例)
こちらの商品を使用しています

マルシン スティックハンバーグ
マルシン 四角いミートボール
マルシン ハンバーグナゲット

大人から子供まで
大好きな組み合わせ♪
彩りがキレイなので、
お弁当に映える一品です

※ 器具等によって調理時間は多少前後いたします
※ 栄養価は日本食品標準成分表8訂を基に算出しています