

# 人参サンド

1個当り  
**192**  
kcal

調理時間  
約**10**分  
(目安)



## 材料(2個分)

ネオバターロール ..... 2個  
練り辛子 ..... 小さじ1/2  
人参 ..... 80g  
玉ねぎ ..... 15g  
ごまドレッシング ..... 大さじ1  
マヨネーズ ..... 大さじ1  
サラダ菜 ..... 2枚

## ♡ つくり方 ♡

- ① ロールパンは切り込みをいれ、辛子バターを塗っておく。
- ② 人参は千切り、玉ねぎは薄くスライスし、塩もみしてしんなりしたら水洗いしてしっかりしぼる。
- ③ ごまドレッシングとマヨネーズをよく混ぜ、②の野菜を和える。
- ④ サラダ菜にのせ、①にはさむ。
- ⑤ できあがり!

