

# 1

## チャチャッとつくれる! カット野菜とグレープフルーツのサンドイッチ



🕒  
調理時間  
5~10分

🔥  
エネルギー  
560kcal

🧂  
塩分量  
2.9g

### 材料(1人分)

6枚切りの食パン	2枚
彩り野菜(市販のサラダパックなど)	約70g
グレープフルーツ	2~3房
ハム	3枚
バターかマーガリン	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
マスタード	小さじ1(お好みで)
胡椒	少々(お好みで)

### 作り方

1. 食パンにバターかマーガリンを塗る。
2. その上にマヨネーズを塗る(お好みでマスタードを塗る)。
3. ハムをのせる。
4. 彩り野菜と皮をむいたグレープフルーツを盛る(お好みで胡椒をかける)。
5. 食パンで蓋をしたら、半分に切り分ける。