

## 主食 - 調理・サンド f-02

食パン	60.00
じゃがいも	40.00
キャベツ	10.00
きゅうり	15.00
にんじん	5.00
たまねぎ	5.00
食塩	0.20
こしょう	0.02
マヨネーズ(個包装)	15.00
スライスチーズ(個包装)	20.00

エネルギー(kcal)	433
たんぱく質(g)	12.4
脂質(g)	19.3
カルシウム(mg)	199
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	144
VB(mg)	0.13
VB2(mg)	0.17
塩分(g)	1.9
食物繊維(g)	2.7

## 作り方

じゃがいもは角切りにし、蒸す。たまねぎは薄切りにし、キャベツはせん切りにする。にんじんはいちょう切りにし、茹でてから冷却する。きゅうりは輪切りにし、ふり塩してから水気をしぼる。

調味し、混ぜ合わせる。

食パンにマヨネーズを塗り、ポテトサラダとスライスチーズをはさむ。

