



野菜たっぷりでヘルシー。アジアンテイストサンドイッチ

チョップドサラダサンド

対応製品名 : スリム&ライト マルチハンドブレンダー

使用部品 : チョッパー

調理時間 : 20分

材料 (2人分)

バゲット	1/2本
バター	10g
赤玉ねぎ	50g (2cm角に切る)
にんじん	50g (2cm角に切る)
赤パプリカ	1/4個 (種を取り、2cm角に切る)
きゅうり	1/2本 (縦半分に切り種を除き、2cm幅に切る)
パクチー	1株 (3cmの長さに切る)
レタス	50g
ささみ	2本 (すじを取る)
酒	小さじ1

A

ナンプラー	小さじ2
スイートチリソース	小さじ2
ごま油	小さじ2
レモン汁	小さじ1
白ごま	小さじ1

作り方

1. ささみは酒をふりラップで包んで、電子レンジ600Wで1分半加熱し、裏返してさらに1分加熱する。あら熱が取れたら手でさき、Aとともにボウルに入れる。
2. チョッパーボールに赤玉ねぎとにんじんを入れる。高速のパルス運転を4～5回し、粗みじん切りにして1に加え混ぜる。
3. チョッパーボールに赤パプリカ、きゅうり、パクチーを入れ、高速のパルス運転を4～5回して粗みじん切りにし、2に加え混ぜる。
4. バゲットを半分の長さに切ってから、中央に切りこみを入れ、バターを塗る。食べやすい大きさに手でちぎったレタスをはさみ、3をはさむ。